الحمل والولادة

بلا مشاكل وبدون ألم

طـــرق مختلفة للحمـــل — كيف تعالجين طفلك من الأمراض

كيف تتغلبين على التعب — كيف تحافظيـن علـــى طفلـــك

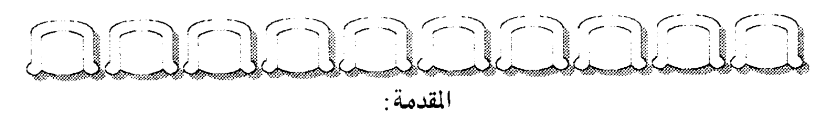
كيف تحملين حمل سهل

الدكتورة/ عايدة أحمد

دار الروضة

الطبعة الثانية
١٤٢٨هـ ٢٠٠٧م

دار الروضة للنشر والتوزيع
ت ٥٩١٣٤٢٤ - ٥٠٦٦٨٨٤
٢ درب الأتراك خلف جامع الأزهر



المقدمة:

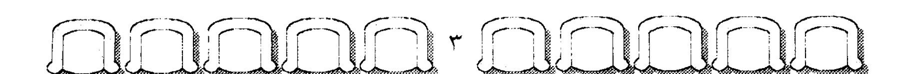
الحمل أشقى رحلات المرأة، وكله تغيرات وعذاب وألم، ولكن الانتظار اللذيذ للمولود، وتمنيات الأمومة، والشعور بحركة الصغير فى أحشائها!

ماذا يجرى طوال تسعة أشهر من الحمل؟

إنها تغير كل شىء فى المرأة الجلد، والتنفس، والدم، والمعدة والهضم، والإمساك والأنف، والحنجرة، إن كل شىء يتغير حتى كمية الدم، والهرمونات إن الكل فى استقبال وانتظار المولود القادم، هو نوع من الاحتفال تشترك فيه الأم مع الضيف القادم، فكل شىء يتغير، والبيت يستعد، وحجرته يتم إعدادها وسريره وملابسه واسمه

إن الحالة الصحية خاصة بالرجوع إلى الأم، تجعل الأطباء يطلبون من الأم أن تتبع النصائح دون الحيلولة من زيادة الإجهاد، والإفراط فى الجهد

وعلى الرغم من أن الطب قد تقدم، إلا أن هناك أدوية وأمراض قد تسىء إلى الحمل.. وتفسد أعضاء الجنين فما هى هذه الأمراض وهذه الأدوية؟ وأين تكمن المحاذير؟



وقد عقدت عدة مؤتمرات فى العالم عن طب الجنين - أى كل ما يهم صحة الجنين قبل أن يرى النور، وفى أحد هذه المؤتمرات قالوا: إن قيادة السيارة ليس لها تأثير على الحامل.. وأن الموجات تكشف عيوب الجنين فى الأسبوع السادس وأن الحبل السرى ينقل للجنين الهرمونات وأن عسل النحل يعالج قصور الجنين؟

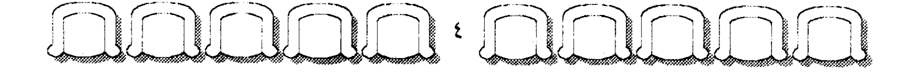
فالحمل مرحلة دقيقة لا ينبغى خلالها تعاطى الأدوية من قبل الحامل، وذلك لخطورتها على الجنين، ولكن إذا وقع المحظور فما هو مدى الخطورة على سلامة تكوين الجنين؟

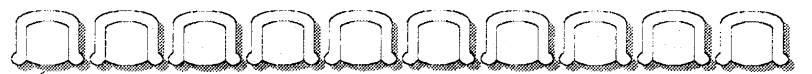
وأيضاً للحيوانات أمراض فما مدى تأثيرها على الحامل؟

وأيضاً تجعل الأنيميا الأجيال القادمة أقزام، فالأنيميا خطر يهدد ملايين الحوامل والأطفال فما هو الحل؟

فكل هذه الأسئلة وغيرها تجدين الجواب عليها فى هذا الكتاب والذى استقصينا فيه كل ما يهم الحامل وكلنا أمل بأن نكون قد وفقنا بما قدمنا.

عايدة أحمد الصلال





١ ـ يعتبر الرحم بيت الجنين الذى سوف يقضى فيه تسعة أشهر يكبر فيها يوماً بعد يوم وهو لذلك يحاول أن يدفع الأعضاء التى تحيط ببيته حتى يكون المكان فسيحاً مريحاً.

فالرحم فى حالته الطبيعية عضو صغير فى شكل حبة الكمثرى المقلوبة طوله ٧ سنتميترات وعرضه خمسة سنتيمترات وهو يوجد أسفل البطن وتحيط به كثير من الأعضاء فى الأمام المثانة التى ترتكز على أسفله وفى الخلف نهاية المستقيم وأعلاه تلافيف الأمعاء الدقيقة وبداية الأمعاء الغليظة وعلى جانبه المبيضان اللذان ير تطبان به بأربطة طول الواحد منها لا يتعدى الثلاثة سنتيمترات.

كيف يتشكل صغيرك فى بطنك خلال تسعة شهور..؟

* نمو الجنين (الشهر الأول)

يكون طوله ٣ مليمترات ويزن جراماً واحداً وعادة ما تشكو الأم الحامل فى هذا الشهر من الشعور بالغثيان أو اضطراب فى النوم ويرجع السبب فى ذلك إلى إنتاج هرمونى زائد. ويتسع الرحم قليلاً ويأخذ شكل حبة اليوسفى وتضغط أربطة الرحم على المثانة ومن هنا تأتى الرغبة الملحة فى التبول.

* نمو الجنين (الشهر الثانى)

ينمو فيه الجنين بشكل ملحوظ ويصل طوله إلى ٨ مليمترات ووزنه إلى ٣ جرامات، ويبدأ فى طلب الغذاء الذى يحصل عليه من دم الأم مما يجعلها تشعر بثقل





فـى السـاقين بسـبب اضـطراب الـدورة الدمويـة ويصـل حجـم الـرحم إلى حجم البرتقالة ويرتفع إلى أعلى ليضغط على الأمعاء الدقيقة والغليظة.

* نمو الجنين (الشهر الثالث)

يصـل فـيه طـول الجنين إلى ١٢سنتيمترا ويزن ٦٥جراماً ويصل فيه حجم الرحم إلى حجـم حـبة الجريـب فـروت و يمتلـئ بالسـائل الـرحمى ويـرتفع إلى أعلى مما يزيل الضـغط عـلى المثانة. وتسـحب المشـيمة كمـية كبيرة من لدم مما يزيد من سرعة ضربات القلـب ويقـوم الـدم بتغذية الجنين والتخلص من فضلاته وهنا يكون دور الكليتين عظيماً حيث تتخلص من فضلات جسم الأم والجنين معاً ولذلك يجب على الأم أن تشرب كميات كبيرة من الماء حتى تتجنب التهاب الكليتين.

* نمو الجنين (الشهر الرابع)

يكـون فيه طول الجنين ١٩سنتيمتراً ووزنه ٢٠٠جرام والسائل الرحمى يصل إلى ٢٣٠ سـنتيمتراً مكعبا وتشعر الأم فى هذا الشهر بنوع من الراحة حيث تكون فترة الوحم قـد زالـت ويصـل حجـم الـرحم إلى حـبة جـوز الهـند وطوله ١٦ سنتيمترا ويرتفع حتى السرة.

* نمو الجنين (الشهر الخامس)

يـتغذى فـيه الجنين بشراهة ويكون وزنه ٥٠٠جرام وطوله ٢٦سنتيمتراً وشكله مـثل الشـمامة ويـرتفع الـرحم إلى أعـلى الـبطن أربعـة سـنتيمترات أخـرى ويرتكز على الحجـاب الحاجـز ويضغط بالتالى على الرئتين مما يجعل الأم تشعر بصعوبة فى التنفس



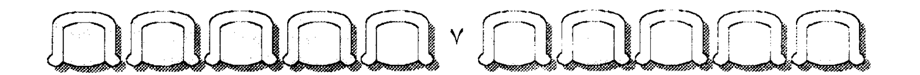
وتشعر أيضاً بالإرهاق عند أى مجهود ويزداد عمل القلب فى ضغط الدم لتغذية الجنين وتضطرب لذلك الدورة الدموية مما يسبب أحياناً نزيفاً فى الأنف واللثة وثقلاً فى الساقين حيث تتعرض الأوعية الدموية للانسداد وينخفض ضغط الدم وقد يؤدى ذلك إلى شعور بالدوران ولمساعدة الكليتين فى عملهما الشاق يجب تناول السوائل باستمرار (لتران فى اليوم).

* نمو الجنين (الشهر السادس)

يصل طول الجنين إلى ٣٣سنتيمتراً ووزنه ٨٧٠جراماً ويصل حجم الرحم إلى حجم البطيخة ويضغط فى هذه الفترة على نهاية الأمعاء الغليظة وعلى أعلى المعدة ويجعل الطعام يرجع مرة أخرى إلى المرىء ويسبب الحموضة ولذلك يجب أن تكون كمية الطماطم فى كل وجبة قليلة على أن يكون عدد هذه الوجبات كثيرة ويجب تجنب الطعام الحار. أما الهيكل العظمى فيتأثر أيضاً خاصة عظام الحوض الذى يتسع بصورة ملحوظة بسبب زيادة الهرمونات وكل ذلك يؤدى إلى ارتخاء فى الأربطة والمفاصل فيشعر الجنين أن المكان فسيح لذلك تزداد حركته وخصوصاً فى الجزء الثانى من الليل.

* نمو الجنين (الشهر السابع)

يصل طول الجنين إلى ٣٧سنتيمتراً ووزنه كيلو ونصف كيلو ويزداد حجم الرحم كثيراً ويعلو السرة بأربعة سنتيمترات مما يزيد حالة الإمساك وثقل الساقين والنهجان والحموضة فى المعدة وكذلك يكبر حجم معظم أعضاء الجسم ما عدا الكبد وهذا ما يمكن أن يعرض المرارة للحصاوى.



* نمو الجنين (الشهر الثامن)

يصل طول الجنين ٤٣سنتيمتراً ووزنه ٢,٢كيلو جراماً ويمكن أن تحدث عملية الولادة بدون خطر وفى نهاية هذا الشهر يكون الرحم قد أزداد حجمه خمسمائة مرة منذ بداية الحمل مما يجعل الأم تشعر بضيق شديد وخاصة فى وضع الجلوس لأنه يضغط على الحجاب الحاجز والقفص الصدرى ويزداد الحوض عرضاً استعداداً لمرور الجنين وتبدأ أولى التقلصات وتبدأ فى الظهر لأنه يتحمل ثقل وزن البطن عليه مما يؤثر على العمود الفقرى.

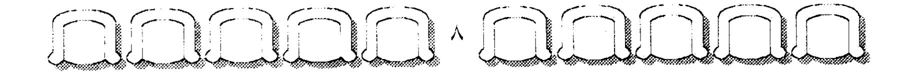
* نمو الجنين (الشهر التاسع)

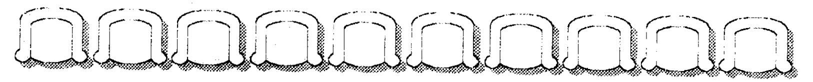
عمر الجنين يكون ٣٨ أسبوعاً وطوله ٥٠ سنتيمتراً ووزنه ٣,٣ كيلوجراماً. فاستعدى يا سيدتى ورتبى ملابسك وملابس طفلك ففى أى لحظة يمكن أن يشرف الحبيب المنتظر.

كل شىء عن الحمل

٢ ـ هل الحمل رحلة شاقة؟

إنها تغير كل شىء فى المرأة الجلد، والتنفس والدم، والمعدة والهضم، والإمساك والأنف والحنجرة، إن كل شىء يتغير حتى كمية الدم والهرمونات لأن الكل فى استقبال وانتظار المولود القادم وهو نوع من الاحتفال تشترك فيه الأم.. مع الضيف القادم فكل شىء يتغير البيت يستعد وحجرته يتم إعدادها وسريره وملابسه واسمه..





٣ ـ وماذا؟

إن الحالة الصحية الخاصة بالأم. تجعل الأطباء يطلبون من الأم أن تتبع النصائح دون الحيلولة من زيادة الإجهاد والإفراط في الجهد فالملابس تكون مريحة قطنية، عدم ارتداء الكورسية والابتعاد عن الأحزمة المطاطية أما الجوارب الطويلة فلابد من استخدام حمالات عند ارتدائها. يجب أن يكون للأحذية كعب قصير وينبغي غسل المنطقة التناسلية من وقت لآخر ولا بد وأن تكون الوجبات متنوعة ووفيرة وبها كل العناصر الغذائية.

٤ ـ ما المسموح من الملابس؟

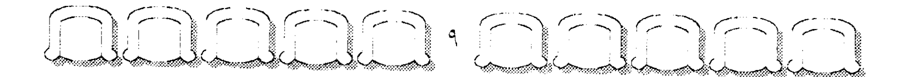
الحزام الطبي الخاص بالحمل. الألبسة العريضة المريحة القطنية الفضفاضة الجوارب الكولون. والأحذية المريحة ذات الكعب المنخفض وإن كان البعض يفضل ارتداء شباشب والمحظورات عكس كل ما سبق.

٥ ـ ما الأغذية المسموح بها؟

أكل الخضراوات الطازجة، والفواكه. وأكل اللحوم الحمراء والمزيد من الأسماك. ومع أقداح من الحليب الساخن والدافئ لكي يعوض احتياجاتك، واحتياجات الجنين، واللبن الزبادي ولكن بكميات قليلة. والزيت النيء بكميات قليلة.

٦ ـ هل هناك أطباق محظور للحامل تناولها؟

طبعاً طعام وأطباق كثيرة منها القهوة بكثرة، والشحوم والدهون، والسكر الأبيض بكثرة، وزيادة الملح والمعلبات مثل: السالمون والبولوبيف والمشروبات



المعلبة مثل الجوافة والبرتقال والمربى وقواقع البحر والأصداف مثل: أبو جلمبو وأم الخلول وغيرها ولا يحبذ الأطباء الأكل المقلى.

٧ ـ هل الأمر يحتاج إلى حركة وانتقال؟

الحركة مع عدم الإجهاد مقبولة. والرياضة الخفيفة مفيدة والسباحة دون إجهاد ناجحة للحامل والحركات السويدية الخفيفة مطلوبة والمشى دون إجهاد أمر ملح. وقيادة السيارة بهدوء ولمسافات طويلة غير ضارة والسفر بالقطارات الحديثة وركوب الطائرة بين الشهرين الرابع والسادس غير ضار أما النوم فهو ضرورى أن يكون كافياً والراحة النفسية مطلوبة وبإلحاح وابعدوا عن الحامل أى مؤثرات نفسية ضارة حتى لا يتأثر الجنين منها؟

٨ ـ وما الحركة الضارة بالحمل؟

كل الأعمال الشاقة من رفع أشياء ثقيلة والرياضة العنيفة. ورياضة التنس ورياضة الجرى. وركوب الدرجات البخارية والمائية وركوب الخيل كما أن التدخين ممنوع منعاً باتاً ومن أخطر الأمور هى الأشياء الثقيلة وقيادة السيارات لمسافات طويلة وقلة ساعات النوم وأية اضطرابات نفسية ومشاجرات وأحزان وقلق.

٩ ـ ما العلاقة الأولى بين الأم والجنين؟

بمجرد أن تعلم أن الغدة النخامية ـ عن طريق الإشارات الهرمونية ـ أن البويضة الملقحة قد استقرت فى بطانة الرحم فإنها تزيد من إنتاج الهرمون الذى يحفز المبيض وهو الهرمون الذى يفرز هرمون (الإستراديول) والذى يغذى وينمى



بطانة الرحم (البرجيسترون) الذى يرخى عضلات الرحم حتى لا ينقبض أى يعمل على تهدئة الغشاء المخاطى المبطن للرحم الذى من عادتة إذا شعر بوجود شىء غريب - وهى البويضة الملقحة - فيسعى لطردها.. وهنا الهرمون يهدىء من أى طرد.

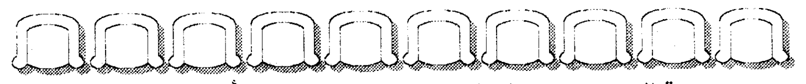
١٠ - وما العلاقات الأخرى الوثيقة ؟

المشيمة ذلك العضو الذى خلق من أجل مهمة محدودة وعندما تنتهى المهمة بعد تسعة شهور كل شىء ينفض بخروج ولى العهد إنه عضو جديد يدعم الحمل، ومؤقت لا يدوم إلا مدة شهور الحمل التسعة إلا وهو المشيمة. ومنذ بنائها فإن كل عمليات التبادل بين الأم والطفل تتم عن طريق المشيمة والتغذية والأكسجين والتخلص من جميع الفضلات الناجمة عن طريق الجنين وتمثيله الغذائى وبواسطة المشيمة - عن طريق الحبل السرى - وهو عبارة عن قطعة قصيرة من النسيج يمر خلالها وريد يحمل الدم المؤكسد من المشيمة إلى جسم الجنين.

١١ - هل يكون الجنين غارقاً فى الرحم؟

الجنين يكون مغموراً فى سائل محاطاً بغشاءين. أحدهما يغلف الآخر وكلاهما يكونان كيساً مغلفاً يحتوى على الجنين مغموراً فى سائل راكد يتولد ويمتص باستمرار وهو متجدد أثناء الحمل. ووظيفته الحفاظ على درجة الحرارة ويساعد على الحركة واللعب للجنين ويحمى الجنين من الأذى والصدمات وفى أثناء المخاض والولادة يضمن للجنين عدم الضغط عليه داخل الرحم وهذا سائل تحليله يشخص أى أمراض خاصة بالجنين. أنه الجاسوس الذى يكشف عن




صحة الجنين وهذا السائل يتحول لونه إلى اللون الأحمر إذا مات الجنين وإلى سائل رمادى كثيف إذا اختنق الجنين.

١٢ - ماذا يحدث للجنين فى الأشهر الأولى؟

يكون نمو الجنين بوجه عام أكبر وأنشط كثير من أى مرحلة أخرى فى حياة الكائن البشرى فاعتبارا من بداية المرحلة الجنينية مع الشهر الثالث من الحياة داخل الرحم وحتى الولادة يزداد وزن الجنين ٨٠٠ ضعف ويزداد طوله ٥٠ ضعفاً حيث أنه على امتداد العمر بعد الولادة فإن وزن الرجل العادى يزيد عشرين ضعفاً ويزيد طوله أقل من أربعة أضعاف.

١٣ - كيف ينمو شهراً بعد شهر؟

بحلول الأسبوع الرابع يكون الجنين قد تكون له قلب ويبدأ تميز الجهاز التنفسى، والكبد والرأس الذى يحيط به الغشاء والأطراف، وبحلول الأسبوع الخامس يكون قد كبر وتبدأ العينان ومعالم الأذن والفك فى الظهور ويمكن تمييز الأطراف ولكن بدون أصابع اليدين أو القدمين ويكون الحبل السرى محدداً بوضوح.

مع نهاية الشهر الثانى. يبلغ طول الجنين سنتيمترين ونصف أى طفل مصغر ومع نهاية الثالث يكون متوسط طول الجنين عشرة سنتيمترات. ويزيد نحو ١٠٠جرام وتتوفر فيه الخصائص البشرية. وتظهر أصابع اليدين والقدمين، وترى الرأس والوجه حيث يمكن رؤية العينين وقد التحم الجفنان بهما وتتكون العظام التى يتألف منها الهيكل العظمى.



١٤ ـ ماذا يحدث فى الشهر الرابع؟

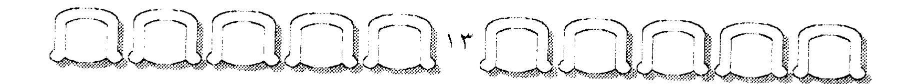
يصل طوله ما بين ١٣ ـ١٤ سنتيمتراً. ووزنه ما بين ٢٠٠ ـ ٢٥٠ جرام. والجفنان متميزان لون البشرة وردى تبدأ الأظافر فى التكوين والشعر ناعم حريرى ويكون جنس الجنين واضحاً وتظهر أولى الحركات النشطة ولا تحس الأم بعد.

١٥ ـ متى يبدأ الجنين فى الحركة؟

بحلول الشهر الخامس تكون الحركات والدقات ويلعب الجنين ويغطى الزغب (الشعر الصغير جداً) جسم الجنين وبنهاية الشهر السادس يبلغ طوله ٢٣ سنتيمتراً ووزنه كيلوجراماً وحركاته النشطة أكثر وضوحاً. ونسمع دقات قلبه بسماعة الطبيب ويفتح عينيه وحتى نهاية الشهر السابع. يكتسب ملامح محدودة جداً وتكسوه طبقة بيضاء سميكة. وهى طبقة طلاء دهنى ولأن الجلد لم يتكون بعد. فإنه يكون مجعداً. وهنا يبدأ ملامح الجنين فى الظهور بسرعة وفى بعض الأحيان يولد الطفل فى هذا الوقت وهو ابن سبعة شهور ولكن أبناء سبعة أحياناً يكونون ضعافاً.

١٦ ـ ماذا بعد عبور الشهر السابع؟

الأطفال الذين يولدون فى السابع هم ضعفاء. حساسون لأى تغير فى البيئة. ومع نهاية الشهر الثامن يبلغ وزن الطفل ٢٥٠ جراماً ويختفى الزغب بعض الشىء، ولا تزال البشرة مجعدة، وتكتسب مظهراً صحيحاً أكثر بسبب تراكم الدهن تحت سطح الجلد.



وتمضى الأيـام بحسـاب. وحـبل الحياة يمنحه الأكسجين والتغذية. والأم تدفع مـن رصـيد صحتها. وهـنا إذا خـرج الجنين يستطيع أن يبقى. لأنه بلغ مرحلة النضج.

١٧ ـ الشهر التاسع شهر النور؟

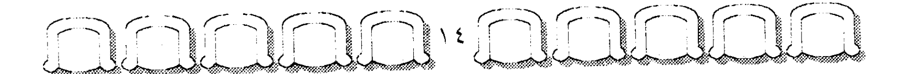
وبعـد مـرور تسـعة أشهر أى بعد أربعين أسبوعاً. من الحياة داخل الرحم يكون طبيعـياً ناضـجاً. ولا يعـتمد عـلى رحـم أمـه. وزنـه ٣٢٠٠ جـرام، وطوـله ٥٠ سـنتيمتراً. بشـرته ورديـة يختفى الزغب أو يكاد اختفت التجاعيد. انعكاساته العصـبية واضـحة. صـياحه هـو القـاعدة يتنفس يهضم يتحرك. يبكى ينام دون الاعـتماد عـلى أحـد وبنهاية الحمل لا يعتبر الجنين ناضجاً بالضرورة. لابد أن يكون مستوفياً وزنه وحجمه إلا إذا كان هناك خلل ما أو مرض يعرضه للخطر.

١٨ ـ ما هو؟

من العوامل التى تؤثر على الجنين. قصور المشيمة وهى تأتى على رأس المشاكل. نظـراً لأنهـا مصـدر حـياته فالمشيمة تمـده بالأكسجين والغذاء الضرورى لنموه الطبـيعى كما أن مرض الأم ذا الطبيعية المزمنة قد يضعف الأم. وقد يسبب خللا فى غذائه ونموه.

١٩ ـ أعباء الحمل وكيف توجهها؟

ازديـاد حجم البطن ودفعه ثقل الجسم إلى الأمام وهذا يجعلها تقف وقفة خاطئة تضـر بـالعمود الفقـرى والعـناية بالصـحة طـوال فـترة الحمل أمر هام والعناية الشخصـية لـزيادة العـرق والاسـتحمام وحرارة الماء المناسبة (٣٥) ولا يتم البقاء



فى الماء أكثر من ربع ساعة. والدش أفضل من إغراق البانيو بالماء والجلوس فيه. ولاسيما فى الأسابيع الأخيرة. والنظافة الشخصية مطلوبة ولا خوف من زيادة إفراز مهبلى أبيض ولا ينصح بصبغات الشعر ولا السيشوار ولا التدخين. ولا تسوس للأسنان والتهاب اللثة.

٢٠ ـ ساعات النوم مطلوب زيادتها؟

أثناء الحمل مطلوب المواظبة على النوم ٨ ساعات وضرورة القيلولة. بعد الظهر كل يوم فى الشهرين الأخيرين ولا بد من الاهتمام بمرونة العضلات. والتهوية الجيدة للمكان. زيادة كمية الأكسجين. النوافذ مفتوحة أثناء الليل عدم الوقوف ساعات طويلة. تجنب رفع أثقال أو أطفال من الأرض وحملهم بين الذراعين مزاولة الرياضة البدنية فى حدود المعقول ويجب التوقف عن الجماع فى الشهر السابع. مع العناية بحلمة الثديين تمهيداً للرضاعة.

٢١ ـ الاستعداد للولادة كيف يتم؟

يطلق على المدة الكائنة. بين الشهر السادس. وبين اليوم السابع. بعد الولادة اسم (الاستعداد) وهى فترة مهمة جداً للطفل. لأنه سوف يعيش بمفرده ولعل من أهم ما يجب الاستعداد له هو زيادة مستمرة منتظمة للطبيب لمتابعة الحالة. وعدم إهمال الزيارة شهرياً. خلال الأسابيع الـ ١٨ الأولى، وكل أسبوعين أو ثلاثة خلال الشهرين الأخيرين. هذا فى وجود الحالة الصحية الطبيعية.
والطبيب قد يطلب زيادة زيارة الحامل ولعل من أهم أسبابها هو الأمراض العضوية التى تعانى منها الحامل مثل السكر القلب.

الروماتيزم أو الضغط.. .. ..الخ. أو لاعتبارات السن، وعدد مرات الحمل. والسمنة والانسجام العائلى، كما أن تحديد آخر فترة حيض يمكن بواسطته حساب التاريخ المتوقع للمولود.

والحساب يتم بإضافة سبعة أيام إلى تاريخ بداية آخر دورة. ثم طرح ثلاثة شهور. أى لو أن تاريخ بداية دورة حيض ١٠ ديسمبر فإن تاريخ الولادة المتوقع هو ١٧ سبتمبر..

ولكن دقة التاريخ يكون بالمتابعة. وهى تختلف من سيدة إلى أخرى فبعض السيدات ٢٨يوماً والبعض الآخر ٤٠ يوماً! ! وعموماً تاريخ الولادة بدقة يرجع لانتظام الدورة.

حقائق عن الحمل

- مشروب القرفة هل يمثل خطورة على الحمل؟
- هل سبب تكرار الإجهاض أن ظهر الحامل خفيف؟

٢٢ ـ ما هى الحقيقة وراء الحمل ومشروب القرفة؟

هى شائعة خطأ فقد اعتادت الأم إسداء النصح لابنتها بالإقبال على شرب القرفة عند ازدياد آلام الدورة الشهرية معتقدة أنها تسهل نزول الطمث، ومن هنا فإن الأم تخاف أن تنصح ابنتها الحامل بشرب القرفة حتى لا يساعد على سقوط الجنين أى الإجهاض.

طبعاً هذا خطأ لأن الحقيقة العلمية تقول أن عقار (البروستاجلاندين) يسبب انقباضات شديدة في الرحم. ولما فهم العلماء دور المواد الضارة (للبروستاجلاندين). التى تمنع انقباضات الرحم. وبالتالى تمنع الآلام أثناء الدورة هذه المادة المعتادة موجودة بوفرة فى القرفة وبالتالى تخفف من الانقباضات وهنا نقول إذا شربت الحامل القرفة فإنها تمنع الانقباض ولا تساعد على الإجهاض بعكس ما هو شائع.

٢٣ ـ هل سبب الإجهاض أن ظهر الحامل خفيف؟

من المزعج فعلاً.. أن بعض أسباب الإجهاض تكون خافية وبالتالى فإن السيدة التى أجهضت. تشعر بالقلق والضيق خشية تكراره وقد اتجهت التعليلات إلى شرح هذه الحالة . بأن السيدة أجهضت لأن ظهرها خفيف وهذا التفسير ليس له مدلول أو شرح علمى.. ولكن لا خطر منه.

٢٤ ـ الأم الحامل لماذا تأكل نصيب اثنين؟

غير صحيح لأن وزن الجنين بعد سبعة شهور حمل لا يزيد على كيلوجرام واحد. واحتياجات الجنين من العناصر اللازمة للنمو تكون بسيطة جداً. مقارنة باحتياجات جسم الأم. ولذلك يجب التركيز على نوعية الأكل وليس كميته. مع عدم تجاوز الزيادة فى وزن الأم طوال فترة الحمل عن ١٢كيلو جرام. حيث أن زيادة الوزن لها مشاكلها ومضاعفاتها العديدة.

٢٥ - هل تورم الساقين يعنى زلالا فى البول ؟

هذا قول ليس خطأً تماماً. وليس صحيحاً تماماً فإن تورم الساقين فى معظم الحالات يعود إلى طول فترات الوقوف والجلوس والساقان إلى أسفل. ولأن الدورة الدموية بالساقين بطيئة فينتج عن ذلك رشح للسائل المكون للدم. خارج الأوردة بكمية أكبر من المعتاد. وينتج عن ذلك وفى أحيان قليلة. يكون الورم عائداً إلى ارتفاع ضغط الدم المصاحب لوجود زلال فى البول وهى الحالة المعروفة باسم تسمم الحمل وهنا العناية والرعاية مطلوبتان.

٢٦ - لماذا الخوف من أكل زلال البيض؟

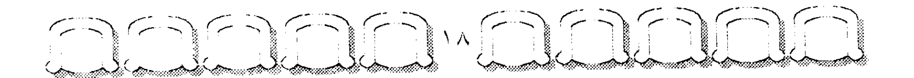
كثير من الحوامل يخاف من أكل زلال البيض حتى لا يظهر فى البول وهذا خطأ لأنه لا علاقة بين زلال البيض والزلال فى البول. والأخير سببه ارتفاع ضغط الدم، أو أمراض بالكلى، أما إذا ظهر الزلال فى البول فيكون مفيداً إذا كانت الكلى سليمة ويكون التعويض بمزيد من البر وتينات مثل البيض.

٢٧ - هل تسمم الحمل سببه أكلة سامة؟

فى حقيقة الأمر أن التسمية الصحيحة لتسمم الحمل هى (مرض ضغط الدم الناتج عن الحمل) وليست هناك أى علاقة بين تسمم الحمل والطعام.

٢٨ - لماذا يحذرون الحامل من التقلب أثناء النوم؟

بعض الأمهات يحذرون بناتهن الحوامل من التقلب أثناء النوم. والنصيحة دائماً بأن تعتدل فى السرير. وتجلس ثم الاستدارة إلى الوضع الآخر ببطء حتى





لا يلتف الحبل السرى حول عنق الجنين والطب يقول إن حركة الجنين هى السبب وليست الأم.

٢٩ ـ هل الجنين يستعد للولادة؟

اعتقاد خاطىء لأن وضع الجنين والرأس إلى أسفل هو الوضع الطبيعى ولأن وزن الرأس أثقل من وزن الجسم ولأن المساحة المتاحة أعلى الرحم أوسع من أسفله وأحياناً يكون هذا الوضع سائد قبل مجىء الضيف الجديد بثلاثة شهور وهنا يقولون إن الجنين يستعد للخروج.

٣٠ ـ هل موعد اقتراب الولادة يعطى شكلاً للبطن؟

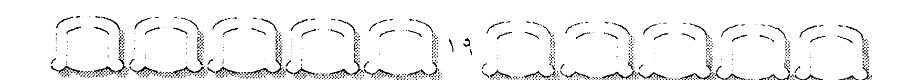
فى الحمل الأول عندما ينزل البطن يقترب موعد الولادة حيث يدخل رأس الجنين إلى الحوض قبل الولادة بأربعة أسابيع تقريباً فينخفض البطن ولا تتكرر هذه الصورة فى الحمل الذى يلى الحمل الأول.. أى الولادة البكرية.

٣١ ـ هل هناك علاقة بين محيط البطن ونوع الجنين؟

لا علاقة إطلاقاً بين شكل البطن ونوع الجنين.

٣٢ ـ هل هناك علاقة بين جمال الأم الحامل ونوع الجنين؟

يقولون إذا كانت الزوجة حاملاً فى (ذكر) فإن شكلها (مخنفر) أى لا تكون حسنة الجمال. والحمل فى جنين (أنثى) يجعل الأم جميلة ويرجعون ذلك إلى إفرازات الهرمون.. وهذه كلها معتقدات خاطئة طبعاً لأن الإفرازات غير مؤثرة على الإطلاق على الحامل نفسها.



٣٣ ـ هل حرام معرفة نوع الجنين بالموجات؟

يمكن بكل دقة معرفة نوع الجنين ابتداء من الشهر السابع والوسيلة ليست خاطئة ولكن الخطأ هنا خطأ الطبيب وليس حرام معرفة نوع الجنين بالموجات.

٣٤ ـ هل شكوى حموضة الحامل سببها شعر الجنين؟

لا علاقة على الإطلاق بين شعر الجنين أو الحموضة التى تشكو منها الحامل. ولكن السبب أن الحمل يسبب ارتخاء عضلة مدخل المعدة ونهاية المرىء مما يساعد على ارتجاع أحماض الهضم من المعدة إلى المرىء.

٣٥ ـ لماذا الخوف من (سرة) الأم على الجنين؟

الحبل السرى متصل بسرة الجنين ولا علاقة له بسرة الأم.

٣٦ ـ لماذا يقولون ابن سبعة أفضل من ابن ثمانية؟

ليس من المنطق أن يكتمل نمو الجنين فى الشهر السابع عن الشهر الثامن!

٣٧ ـ متى تبدأ الحامل المشى؟

رياضة المشى مفيدة عموماً. ولا يعتقد أن المشى بإرهاق يسهل الولادة. ولكنه يضر بعضلاتها ولكن المشى بهدوء للحامل يحسن الدورة الدموية ويجدد النشاط.

٣٨ ـ ما معنى الجنين مولود فى برنس؟

نادر جداً ما يحدث الولادة بدون انفجار للجيب الأمامى للمياه وهنا يندفع الغلاف الأمنيوسى كاملاً وبداخله الجنين وهنا يقول القدامى إنه مولود فى (برنس) أو أن المولود سيكون سعيد الحظ.. وهو وهم طبعاً.

٣٩ ـ هل ابتلاع البيض مسلوقاً يسهل الولادة حقا؟

منتهى الضرر بلع البيض كاملاً صحيحاً مسلوقاً لتسهيل الولادة ويقال إن هذا يكمن بأن المولود سوف ينزلق بسهولة والخطر هنا أن تحاول الأم مع بداية (الطلق) أن تأكل لأن اتساع عنق الرحم يسبب القيء.

٤٠ ـ هل شراب الحلبة مفيد؟

مفيد جداً.. يزيد من إدرار اللبن ولكن البعض لا يفضلون رائحة الحلبة.

٤١ ـ هل ربط البطن بعد الولادة مفيد؟

لن يسبب ضرراً فهو بكل تأكيد غير مفيد حيث أن عودة القوة إلى عضلات البطن تنتج عن تمرينات العضلات وليست من ربطها. واستخدام الكورسيه قد يجعل الشكل الخارجى مقبولاً ولكنه يجعل الأم كسولة عن التمرينات وقد يؤدى إلى نزيف نتيجة احتقان أوردة الرحم ونتيجة ضغط الرحم إلى أسفل ولاسيما فى الأيام الأولى بعد الولادة.

نصائح للمرأة الحامل

٤٢ ـ كيف تحدث الإصابة بالعيوب الخلقية فى العمود الفقرى؟

العيوب الخلقية عبارة عن أمراض تتكون فى الطفل منذ مولده وقد لا يظهر أثرها إلا بعد سنوات طويلة سواء فى شكل الفقرات أو فى تكوينها أو حتى فى تكوين محتوياتها مثل النخاع الشوكى والأعصاب والأغشية المحيطة بهم وعادة تظهر فى الأطفال عندما تبدأ الحركة.



٤٣ ـ يقولون أن العيوب الخلقية وراثية هل هذا صحيح؟

طبعاً صحيح فبعض العيوب الخلقية وراثى ولكن معظمها ناتج عن خلل فى تكوين أنسجة العمود الفقرى أو تشوهات غير واضحة فى الآباء. ولا تظهر فى الأبناء ولكن عادة الأبناء يرثون الآباء.

٤٤ ـ ما أكثر خطورة العيوب الخلقية الوراثية أم غير الوراثية؟

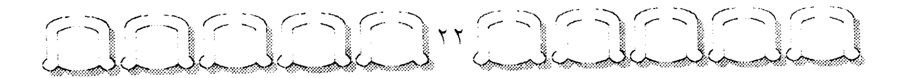
عادة العيوب الخلقية الوراثية. تكون مقصورة على العمود الفقرى. أما الحالات الوراثية تكون مقصورة على العمود الفقرى. وبالنسبة للحالات الوراثية فهى فى الغالب تؤثر على العظام ومفاصل أخرى وأحياناً تؤثر على أعضاء أو أنسجة أخرى خلاف العظام مثل العضلات والجلد وأحياناً الجهاز البولى التناسلى ومنها أمراض ناتجة عن خلل فى بعض البر وتينات والسكريات المركبة من أنسجة الجسم وهذه المجموعة تشمل مفاصل كثيرة بالإضافة إلى العمود الفقرى.

ومن أهمها مفصلا الفخذين كما تؤثر على طول العمود الفقرى والأطراف.

ويحدث أحياناً تغير فى شكل وجه الطفل فينتج عنها قصر شديد فى القامة ويصبح قزماً، وهذه الحالات نادرة.

٤٥ ـ ماذا تقصد بعيوب فى محتويات العمود الفقرى؟

العيوب فى محتويات العمود الفقرى كثيرة وعديدة منها عدم تكوين الصفائح الخلقية للفقرات وهى الغطاء الخلفى لتجويف الفقرة والذى يحتوى على النخاع الشوكى والأعصاب والأغشية. وفى القلب لا يحدث تأثير على الطفل ويظهر هذا النقص فى صور الأشعة واضحاً ويظهر كذلك. عند فحص حالات السلس البولى



(أى الأطفال الذين لا يتحكمون فى السيطرة على التبول أثناء النوم ليلا) ، أما إذا صاحب عدم تكوين الصفائح نقص فى تكوين العضلات وجلد الظهر للطفل..فيولد بكيس نخاعى أسفل منطقة الظهر قد يصل حجمة إلى رأس الطفل وهذا الكيس يحتوى على بقايا أعصاب الطرفين السفليين وغالباً ما يصحبه خذل كامل بالطرفين السفلين ويلزم استئصال هذا الكيس عند الولادة حتى لا يتعرض للانفجار أو الالتهاب مما يعرض حياة الطفل للخطر.

٤٦ ـ ما العلاقة بين السلس وبين تشوهات العمود الفقرى؟

فى الحالات التى جاء ذكرها فى صورتها البسيطة يولد الطفل بتضخم فى الرباط الليفى الذى يربط بين نهاية النخاع الشوكى وأسفل العمود الفقرى. مما يسبب شداً على الأعصاب الأخيرة للنخاع الشوكى والتى تغذى عضلات التحكم فى التبول وذلك أثناء مراحل النمو المبكر للطفل حول وبعد سن الثلاث سنوات وللضعف الناتج فى عضلات التبول.

وعندما ينام الطفل ويفقد قدرته الواعية على التحكم فإن الطفل يتبول على نفسه أثناء نومه. وثمة أسباب أخرى متنوعة منها حالة الطفل النفسية.. أو رغبة الطفل فى الانتقام من والديه.. ومنها أيضاً التهابات المثانة وبعض الطفيليات مثل الديدان الخيطية.

٤٧ ـ ما هى العيوب الخلقية التى تظهر فى الأطفال فى عمودهم الفقرى؟

هى عيوب فى شكل الفقرة ذاتها وفى الغالب تكون جزءاً من أمراض وراثية. وعادة شكل العيب يختلف من حالة إلى أخرى.

ويساعد في تشخيصها مثل مرض "موركيو" وعيوب تكوين الفقرات مثل عدم تكوين جزء من فقرة أو فقرات أو التحام فقرتين ببعض وإذا كان الالتحام كاملاً لا يسبب أية مشاكل إلا عندما يكبر الطفل.. عندما يتعرض الغضروف تحت الفقرتين.. الملتحمتين لاجهادات كثيرة ينتج عنها انزلاق.

أما الالتحام الجزئي فهو أخطر عندما تلتحم فقرتان أو أكثر من جانب ويتوقف نموهم من هذا الجانب ويستمر النمو من الجانب ويستمر النمو من الجانب الآخر مما يسبب اعوجاجاً خطيراً في العمود الفقرى كذلك إذا كان الالتحام من الأمام فيتوقف النمو الأمامى ويستمر نمو الفقرات من الخلف فيسبب نقوصاً شديداً في العمود الفقرى للأمام وبالمثل إذا كان لم يتكون نصف فقرة فالنصف الآخر ينمو مسبباً ميلاً كبيراً في الاتجاه الآخر.

هذه حالات خطيرة إذا حدثت في مستوى واحد بين فقرتين أما إذا حدثت في مستويات مختلفة بين عدد كبير من الفقرات فغالباً لا ينتج عنها تشوهات.

٤٨ ـ هل تؤثر هذه العيوب في الطفل حديث الولادة؟

القفص الصدرى يتكون من فقرات صدرية في الخلف وعظمة القفص من الأمام. يربطهم ٢٤ ضلعاً من الجانبين. وهناك علاقة وثيقة بين الفقرات وبين باقي مكونات القفص الصدرى فعندما يحدث اعوجاج بالفقرات يحدث دوران وبروز للضلوع في ناحية وهو (الأتب) وأحياناً يحدث العكس فيولد الطفل بالتحام خلقى بين الضلوع من جانب يمنع نمو الفقرات من هذا الجانب وبالتالي يحدث اعوجاج بالعمود الفقرى.



٤٩ ـ ما علاقة عظمة القفص بالعمود الفقرى؟

العيب الشائع فى عظمة القفص الصدرى بروزها للأمام وتسمى صدر الحمامة يشبه صدر الطيور وهو غير مؤثر على الفقرات وعيبه الوحيد الشكل أما إذا حدث تقعر لعظمة القفص للداخل. وهو ما يسمى بالصدر القمعى فغالباً ما يصاحبه نقص فى تكوين الفقرات الصدرية المقابلة مسبباً تقوساً أمامياً للفقرات مصحوباً باعوجاج جانبى وهى تسبب إجهاداً للقلب والرئتين.

٥٠ ـ هل تشوهات القفص الصدرى تعالج جراحياً؟

نعم.. وتجرى قبل ظهور أى تأثير على العمود الفقرى فالالتصاقات يمكن عزلها عن العمود الفقرى وتشوهات عظمة القفص ويتم إصلاحها وتقويمها بجراحة حديثة وإهمالها ينتج عنه تقوس واعوجاج.

٥١ ـ هل هذه الحالات كثيرة؟

إذا استثبنا الإجابات فالعيوب الخلقية أحد الأسباب الرئيسية للحالات المتقدمة من التشوهات الكبيرة للعمود الفقرى ومن المهم اكتشافها مبكراً مع نمو الطفل السريع.

٥٢ ـ ما أهمية العيوب للعمود الفقرى؟

عيوب الفقرات الخلقى لا يكتشف بعضها بعد الولادة. ويظهر تأثيره مع نمو الطفل وهو سريع، والتدهور سريع وبعضها أمراض وراثية ويمكن اختفاؤها مع مشروعات تنظيم الأسرة وعموماً علاجها أصبح سهلاً جراحياً.

٥٣ - هل تجرى فى مصر؟

منذ سنوات طويلة تجرى فى مصر وبنجاح.

٥٤ - ما هو نوع الجراحة؟

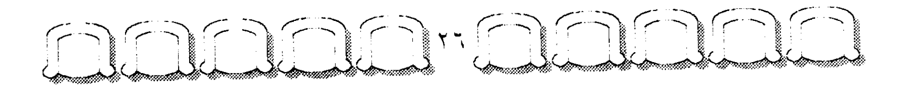
تختلف الجراحة تبعاً لنوع العيب الخلقى. فإذا كان بسيطاً مثل نقص تكوين بعض الصفائح الخلقية للفقرات أسفل الظهر فغالباً لا تحتاج للجراحة. أما إذا كان العيب سينتج عنه مشاكل فيجب إصلاحه بإزالة الالتحام بين الفقرات أو بين الضلوع أو باستئصال أجزاء عظمية تربط الفقرات ببعض وتمنع نموها. وفى أحيان تجرى لربط الضلوع ببعض على الناحية المحدبة لاعوجاج الفقرات أى نشد العمود الفقرى ليحقق الاستقامة مع نمو الطفل وقد يتم استئصال جزءاً من الفقرة المسببة للاعوجاج.

٥٥ - هل تلزم فى كل الحالات؟

هى لازمة فى كل الحالات المتوقع منها مضاعفات. ولازمة فى التشوهات أما فى الحالات البسيطة فإن النصيحة بالأحزمة الطبية والتدريبات العلاجية وحتى اكتمال النمو عند ١٨ عاماً.

٥٦ - هل وسائل التشخيص تقدمت؟

فى البداية تم تبويب المشاكل. فهمناها جيداً، وقسمناها إلى مجموعات وهناك مجموعات تسبب أضراراً وأخرى لا تسبب لو تركت بلا علاج وبين المجموعتين درجات مختلفة.





والأجهـزة الحديـثة ساعدت على تغير هذه المجموعات. وقد قدمت لنا الأشعة المقطعية بالكمبيوتر.. وجهاز الرنين المغناطيسى تفاصيل غاية فى الدقة.

٥٧ ـ ما علاقة زواج الأقارب هنا؟

الأنـواع الوراثـية تكـثر بين الزوجين الأقارب وتزيد كلما اقتربت القرابة. مثل أبـناء العم والخالة. وفى العيوب الخلقية الأخرى فإن احتمالات حدوثها يرجع إلى العائلات التى بها نفس العيب.

٥٨ ـ هل هناك أسباب أخرى؟

زواج الأم فـى سـن متأخرة.. يعرضها لحمل به عيوب كذلك تعرضها للفحص أو العـلاج بالأشـعة السـينية خلال شهور الحمل الثلاث الأولى وتأثير الأدوية وما زال حـادث عقـار "الثالـيدومايد" مـاثلاً أمامـنا الـذى أدى إلى إنجـاب أطفال بلا أطـراف كذلـك إصـابة الأم بالحمـيات أثناء شهور الحمل الأولى وخاصة الحصبة الألمانيـة.

٥٩ ـ هل معنى ذلك لا تحصل الأم الحامل على أية أدوية؟

هـناك أدويـة معـروفة تمامـاً لطبيب أمراض النساء والتوليد ويمكن أن تتعاطاها الأ م عند الضرورة بلا أخطار أما الأشعة السينية فإذا كانت هناك ضرورة حيوية يمكن حماية منطقة الرحم والمبيض أثناء الفحص.

٦٠ ـ ما هى نصائحك؟

* تجنب زواج الأقارب
* تجنب حمل ما بعد الأربعين





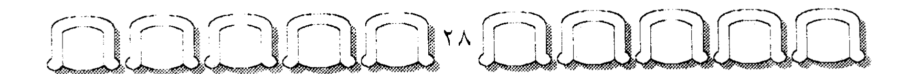
* تجنب استخدام الأدوية أثناء الحمل
* تجنب دخول أية منطقة بها أجهزة للأشعة.
* إذا أصيبت الحامل بحمى خلال شهور الحمل الأولى يجب استشارة طبيبها.
* أى ميل أو بروز فى ظهر الطفل، أو صدره أو عدم ليونة فى حركة الجسم أثناء رفعه أو إرضاعه يجب استشارة الطبيب.

٦١ ـ لماذا زادت هذه الحالات فى السنوات الأخيرة؟

لأسباب متعددة منها سوء استخدام الأدوية بدون استشارة الطبيب وتلوث البيئة والمبيدات الحشرية ووسائل المقاومة للآفات وعادم السيارات ونفايات المصانع. ولكن المهم أن وسائل التشخيص التكنولوجية جعلت التشخيص سهلاً ومؤكداً.. فى المراحل الأولى.

٦٨٪ من الحوامل مصابات بالأنيميا

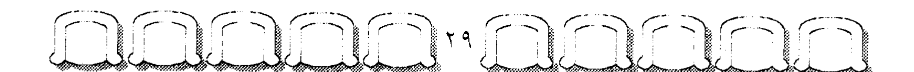
حقيقة مفزعة توصل إليها العلم ويضعها الآن أمام كل مهتم بحاضر مصر ومستقبلها الراهن والقادم، لأنها تكشف لنا أخيراً عن السر وراء الشكوى من ضعف الأجيال الجديدة وهزالها البدنى والفكرى، فقد تبين من دراسة علمية جادة، شاركت فيها هيئات رسمية، أن ٦٨٪ من النساء المصريات الحوامل مصابات بالأنيميا أى أن اثنتين من كل ثلاث أمهات لديهن فقر الدم، وهذا فى حد ذاته كاف لان نتصور نوعية الأطفال الذين سيلدنهن ليكونوا فيما بعد رجال مصر ونساءها. رياضيين كانوا أو مفكرين أو أطباء أو فنانين والنتيجة الأكثر غرابة التى كشفت عنها الدراسة أن هذه



الأنيميا ليست ناتجة عن نقص عنصر الحديد لديهن. أى أن الحوامل يأكلن جيداً ويحصلن على حصتهن المقررة من الحديد لكن المشكلة تكمن فى نوعية الطعام الذى يخلو من البروتينات.

ومع الدكتور هشام محمد السيد عبد اللاه نبدأ حديثنا حول هذا الموضوع باعتباره صاحب الدراسة العلمية التى أعدها فى شكل رسالة نال بها من كلية الطب جامعة القاهرة درجة الدكتوراه فى أمراض النساء والولادة: فيقول:

إن فقر الدم "الأنيميا" يعتبر أحد المشاكل الصحية الهامة فى العالم خصوصاً بين الفئات الحساسة كالحامل والمرضع وحديثى الولادة والأطفال، ولهذا تعددت البحوث حول سبب ومدى انتشار الأنيميا فى الحمل وكانت النتائج متباينة، أما فى مصر فقد أجريت دراسات قليلة لبحث هذه المشكلة وخاصة فى الريف المصرى ومن هنا كان اختيار هذا الموضوع لدراسة مدى انتشار الأنيميا مع الحمل لدى السيدات المصريات ودرجة هذه الأنيميا، ودراسة صور الدم المصاحبة لها، مع دراسة وجود علاقة بين نقص التغذية وبين الأنيميا التى تظهر مع الحمل، وتم اختيار ١٧٠ حالة من العيادة الخارجية لقسم أمراض النساء والتوليد بالقصر العينى تراوحت أعمارهن بين ٢٠ و ٤٠ سنة وروعى فى الحالات أن يكون الحمل فى بعضها فى الفصل الأول، والبعض فى الفصل الثانى والبعض فى الفصل الثالث.. كما اختيرت بعض الحالات فى فترة الرضاعة وبعضهن لم تنجب من قبل وبعضهن أنجبن مرة واحدة وبعض الحالات أنجبت أكثر من ثلاث مرات.



وحتى تكون الدراسة متكاملة الجوانب، ومؤيدة بالأدلة القاطعة فقد تم تعريض جميع الحالات لعدة إجراءات من بينها دراسة الحالة السابقة بالنسبة لأمراض النساء والولادة، ودراسة الحالة الغذائية، وفحص إكلينيكى كامل، وتحاليل كاملة للدم والبول والبراز والبروتينات فى الدم والفريتين ـ الفوليك ـ وفيتامين ب١٢ فى الدم بواسطة النظائر المشعة، وعندما اكتملت تلك الإجراءات تم وضع نتائجها قيد الدراسة والبحث والتحليل الإحصائى لكى تكون الكلمة الحاسمة للحقائق العلمية وحدها.

د. هشام عبد اللاه نتائج دراسة فيقول لى: إنه تبين أن نسبة الأنيميا مع الحمل هى حوالى ٦٨٪ وأن نسبتها فى الفصل الأول كانت مخفضة ٥٠٪ ومرتفعة فى الفصل الثانى٧٥٪ وفى الفصل الثالث٧٠٪ كما تبين أن نسبة الهيموجلوبين (الدم) كانت أقل فى فترة الحمل خلال الثلاثة فصول وكذلك فى فترة الرضاعة عن نسبة الهيموجلوبين وهو مقياس للأنيميا، وقد حددته منظمة الصحة العالمية ب١٢ جرام للمرأة الحامل وغير الحامل وبينت الدراسة أن الحالات المبحوثة لديها أقل من ١١جراماً أظهرت الدراسة نتائج تتصل بما سلف هى أن الفريتين فى الدم (وهو الجزء الذى يخزن الحديد فى الدم) يقل أثناء الحمل كما يقل حامض الفوليك فى الدم هو وفيتامين ب١٢.

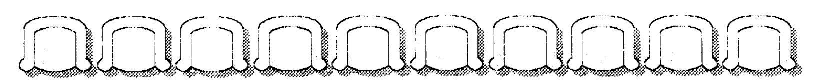
وأطلب من د. هشام عبد اللاه مزيداً من الشرح والتوضيح فيقول لى: إن فقر الدم (الأنيميا) له آثار أساسية وأخرى جانبية منها أن السيدة المصابة به تكون مجهدة على الدوام وجهها شاحب، يصيبها التعب وتنهج لدى أقل مجهود تبذله وقد يؤدى عند الحامل إلى انفصال المشيمة أو عدم ثبات الجنين أو الإجهاد إلى جانب انعدام حيويتها لكن المفاجأة التى توصلت إليها الدراسة هى أن هذه الأنيميا الموجودة لدى ثلثى الحوامل



من المصريات ليست ناتجة ـ كما هو مفترض ـ عن نقص حديد وإنما عن نقص البروتينات الحيوانية فى الطعام الذى يتناولنه فمن دراسة ما تأكله الحوامل بالتعاون مع معهد التغذية تبين أنهن يتناولن سعرات غذائية كثيرة بل أكثر من المسموح به يومياً للحامل فى الفصلين الثانى والثالث لكن المشكلة تكمن فى نوعية هذا الغذاء إذ تطغى فيه النشويات والدهون بشكل واضح أما فيما يتعلق بعنصر الحديد فقد تبين أن الحامل المصرية تحصل تقريباً على المعدل المسموح به يومياً للحمل، بما يعنى أن الأنيميا الموجودة لديها بهذا الشكل الواضح ليست ناتجة عن نقص الحديد.

ومن هنا انتهت الدراسة إلى أن سبب هذه الأنيميا هى سوء التغذية فليس السبب هو نقص الحديد، وإنما هو زيادة نسبة البروتينات النباتية وقلة البروتينات الحيوانية.

وأسال د. هشام عبد اللاه عن النصائح التى توجهها للأم الحامل فى ضوء نتائج دراسته فيؤكد على ضرورة الاهتمام بنوعية غذاء المرأة الحامل، وخاصة الأطعمة الغنية بالبرويتنات الحيوانية والحديد وتقدير نسبة الهيموجلوبين فى الدم خاصة فى الفصل الثانى من الحمل ـ وذلك لحصر المصابات بفقر الدم مع متابعة العلاج باختيار نسبة تركيز الهيموجلوبين وأيضاً الاهتمام بالأنيميا خلال فترة الرضاعة لأهميتها الشديدة حيث تنعكس أثارها على الطفل الرضيع إلى جانب أهمية عمل برنامج تثقيفى صحى للحوامل فى الشهور الأولى من الحمل، الصورة قائمة، ليس فقط لما تحويه من حقائق مفزعة، وإنما لأن الحقائق العلمية تنذر بالخطر الداهم فالطفل عند ميلاده لا يكون عمره يوماً واحداً وإنما تسعة أشهر يكون قد قضاها داخل رحم أمه ومن هنا فإن ما يصيب الأم



ـ وخاصـة الأنيمـيا ـ يصـيب الطفـل الـذى يـأخذ احتياجاته منها ومن الثابت أن قدرات الطفـل المسـتقبلية على التفكير ومعدلات نموه إنما تعتمد على ما يتلقاه من غذاء وهو فى مكمنه داخل بطن أمه فهناك يتم تكوين وتشكيل المخ والجهاز العصبى ومن البديهى أنه إذا حرمـت الخلـية العصـبية من المواد التى تساعد على بنائها منذ البداية فليس متوقعاً مـنها أن تعطيـنا أى خـير فـى الكـبر مهما أعطيناها نحن عندئذ لأنها شبت هزيلة منذ نشأتها.

وعفواً إذا قلت مرة ثانية أن الصورة قائمة والحقائق مؤسفة لكن مصر ومستقبلها يحتم علينا أن نوجهها وعلى الفور.

كل شيء عن أمراض الحامل

٦٣ـ هل للطبيب الباطنى دور أثناء الحمل.. أم هى فى يد طبيب النساء؟

الطبيـب الباطـنى.. عـادة يـتعاون مـع طبيـب أمراض النساء لحل أية مشكلة أو مضـاعفات باطنـية قـد تحـدث أثـناء الحمل ومناقشة بدائل العلاج وتقدير طرق العـلاج المناسـبة. وقـد تحـدث للسيدة الحامل اضطرابات هرمونية تنعكس على صحتـها ومن هنا فالتعاون مُطلوب.

٦٤ـ هل الحمل يبوح بمتاعب مرضية جديدة؟

الأم الحـامل. هـى ليسـت مريضـة والحمل هو تغيرات فسيولوجية وثمن الحمل الـذى تسـعى إلـيه كل أنثى فى العالم.. هو بعض المتاعب تتحملها الأم بشجاعة طـوال أشهر الحمل التسعة وقد يكشف الحمل النقاب عن أعراض لم تشتك منها



الأم مـن قبل. مثل أمراض القلب الخلقية أو المكتسبة بسبب زيادة كمية الدم فى الجسـم.. كذلـك مـرض السـكر وارتفـاع أو انخفاض ضغط الدم.. وأمراض المناعة مثل الذئبة الحمراء.

٦٥ـ ما أثر أمراض الحامل على الجنين؟

مـن أشـهر أمـراض الأم الحـامل عـلى الجنين هو مرض السكر، وأمراض ارتفاع ضـغط الدم، وأمراض الغدة الدرقية، الذئبة الحمراء. هذا بالإضافة إلى الأمراض المعدية مثل: الحصبة الألمانى، والتهاب الكبد الفيروسى وأخيراً الإيدز.

٦٦ـ ما هى تغيرات الحمل على فسيولوجية الجسم؟

هـناك تغـيرات أساسـية تحـدث لـلمرأة أثـناء الحمل وهى تؤثر على كل أعضاء الجسـم، وأيضـاً عـلى أغلـب التحالـيل الطبية الروتينية كذلك على زيادة دقات القلـب، وسـرعة التنفس وزيادة كمية الدم. والشعور بالحرارة الزائدة وأعراض الأشهر الثلاث الأولى من الحمل ومتاعب الأسابيع الأخيرة..

٦٧ـ ما فائدة هذه التغيرات للحامل؟

هذه التغيرات الفسيولوجية تمنح المرأة فوائد عظيمة دبرها الله سبحانه وتعالى.. فمـثلاً زيـادة كمـية الدم المتدفقة.. وتزايد عدد كرات الدم الحمراء.. وهى عبارة عن وقاية للأم لحمايتها فى حالة حدوث نزيف.. كذلك لتلبية متطلبات الجنين وغذائه الجديد.. وتغطية الاحتياجات الجديدة للجسم.



٦٨- هل هناك محاذير من الأدوية للحامل؟

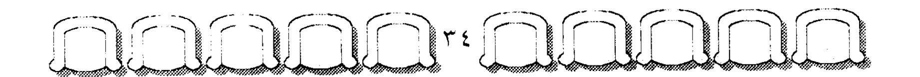
طبعاً.. الأم عندما تستشعر قدومها على الحمل يجب أن تمتنع تماماً عن أخذ أية أدوية أو مستحضرات أثناء هذه الفترة.. ولاسيما فى البداية الحديثة لتكوين الجنين.. ومن الأهمية بمكان أن تعرف الأم أسماء الأدوية التى قد تؤدى إلى تشوهات خلقية وهو أمر يهم الجنين أولا ثم الأم فالطبيب ولعل على رأس قائمة هذه الأدوية هى موانع التجلط وأدوية الصرع وأدوية الأورام الخبيثة.. وهرمونات الأستروجين وبعض المضادات الحيوية مثل الاستربتوماسين والتتراسيكلين، والأدوية المهدئة، والمنومة، والإدمان، والخمور، ولا نهمل السجاير والتدخين.

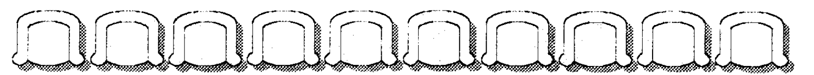
٦٩ - ما علاقة الحمل بأمراض الروماتيزم؟

علاقة وثيقة بين المرأة وأمراض الروماتيزم.. وعلاقة وثيقة أخرى بين مرض الروماتويد - وهو أحد أمراض الروماتيزم فى صوره الحادة - والحمل فأثناء الحمل يقل نشاط مرض الروماتويد، وإن كان ليس هناك تأثير على الخصوبة. أما مرض الذئبة الحمراء، فقد يزيد أو يقل نشاطه أو يبقى كما هو خلال فترة الحمل وقد تقل الخصوبة بسبب المرض ذاته، أو لاستخدام الأدوية.

٧٠- وما علاقة الحمل بالغدة الدرقية؟

الغدة الدرقية تزيد من نشاطها فى فترة الحمل وهنا العلاج ينبغى أن يكون بالأدوية فقط وبأقل جرعة ممكنة علماً بأن العلاج باستخدام اليود المشع فى فترة





الحمـل غـير مسموح به على الإطلاق.. لأن الإشعاع قد يؤثر على الجنين.. وهنا مكمن الخطر..

٧١ ـ لماذا تصاب المرأة بارتفاع فى ضغط الدم؟

قـد يكون ارتفاع ضغط الدم مزمناً فيصيب الأم قبل فترة الحمل أو يحدث نتيجة لـلحمل نفسـه فى حالات تسمم الحمل المعروفة.. أى بزيادة الزلال فى الجسم.. ويتورم الجسم.

٧٢ ـ كيف نفرق بين ضغط الدم هذا وذاك؟

مهـم جـداً أن نعرف ما هى هوية ارتفاع ضغط الدم وما سببه. ولأن علاج ارتفاع ضغط الدم فى وجود الحمل يختلف عن علاج ارتفاع ضغط الدم الناشئ عن الحمل وعادة الأخير يختفى بعد انتهاء الحمل مباشرة.

٧٣ ـ هل من جديد فى هذه المشكلة المزدوجة؟

أحـدث الدارسـات الـتى أجريـت فـى أمـريكا أكـدت أن نصـف قرص من الأسبرين يومـياً.. يمـنع ارتفـع ضـغط الـدم فى الحالات التى سبق لها الإصابة بتسمم الحمل ولكن استخدام الأسبرين لهذا الغرض يجب أن يكون تحت إشراف طبى.

٧٤ ـ ما أثر مرض الذئبة الحمراء على الحامل؟

قـد تحـدث مضـاعفات. .عند الحامل المصابة بالذئبة الحمراء ومطلوب هنا إجراء بعـض التحالـيل.. والخـوف مـن المضـاعفات ممـثلاً فـى الإجهـاض والـتجلطات وتشـوهات خلقـية بالقلـب فـى الجـنين.. ويمكـن منع هذه المضاعفات عن طريق المتابعة.. وإذا لزم الأمر بعض الأدوية.



٧٥ ـ مريضة القلب هل هى ممنوعة من الحمل؟

ليست مريضة القلب ممنوعة من الحمل منعاً باتاً.. ولكن ينبغى أن تكون تحت رقابة لصيقة من طبيب القلب ومتابعة مستمرة أثناء فترة الحمل.. وأهم مرحلة أثناء الولادة وغالباً ما تكون ولادة طبيعية فى أغلب الإصابات.. وقد يكون للطب رأى فى أن يكون هناك محاذ يرمن عدد مرات الحمل.. والفترات ما بين كل حمل وآخر حتى لا يكون كل حمل على حساب كفاءة القلب وعدد مرات الحمل.

٧٦ ـ ومرض الربو الشعبى ما أثر الحمل عليه؟

لا يوجد اختلاف فى حالة مريضة الربو الشعبى أثناء الحمل عن حالتها قبل الحمل.. ولا خوف على الأم أو الجنين. إذا كان الربو الشعبى تحت السيطرة ويعالج بنفس طريقة العلاج ما قبل الحمل مع ملاحظة تأثير الأدوية المستعملة على الجنين.

٧٧ ـ ما هى طريقة العلاج؟

هنا ينبغى أن تكون الحامل تحت ملاحظة دقيقة طوال فترة الحمل يجعل السكر فى المعدل الطبيعى.. وهذا يأتى عن طريق إتباعها نظاماً غذائياً خاصاً وبعض الحالات يستخدم فيها الأنسولين ولا تستخدم الأقراص ويفضل أن يكون الأنسولين من النوع الآدمى حتى ميعاد الولادة والتى عادة ما تكون فى الأسبوع الثامن والثلاثين أى قبل موعد الولادة الطبيعية بأسبوعين.

٧٩ ـ ولماذا كل هذا الخوف؟



الخـوف مـن أن تصـاب الأم بتسـمم الحمـل والإجهـاض المـتكرر أما الجنين فقد يصـاب بزيادة فى الوزن.. وتشوهات خلقية وصعوبة فى التنفس لكن يمكن منع هـذه المضـاعفات لـو تم علاج ارتفاع السكر فور اكتشافه مع جعل مستوى السكر فى الدم فى حدود الطبيعى.

٨٠ ـ معنى هذا لا خوف على مريضة السكر من الحمل؟

مسـموح لجميع المريضات بالسكر أن يحملن وسوف ينجبن جنيناً طبيعياً ونتائج الحمل سوف تكون طبيعية بالنسبة للأم والجنين.. على حد سواء على أن تكون الأم تحت الملاحظة المستمرة أثناء الحمل.

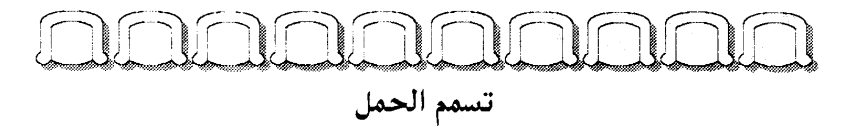
٨١ ـ نأتى للرضاعة.. هل هى مهمة للرضيع؟

الرضـاعة الطبـيعة هى أنقى وأطهر وأغلى مائدة للرضيع وهى ذات أهمية كبرى بالنسـبة للطفـل والأم ويجـب عدم منع الرضاعة الطبيعية فى كل الأحيان وتمنع عنه جميع الأمراض.

٨٢ ـ هل هناك أسس للعلاج الباطنى أثناء الرضاعة؟

العـلاج الباطنى يجب أن يأخذ فى الاعتبار صحة الأم والوليد معاً.فيجب معرفة الدواء الذى لا يؤثر على إفراز الحليب من ثدى الأم ويجب التحذير من الأدوية الـتى قـد تصـل إلى حليـب الأم ويرضـعها الوليد، مثل المضادات الحيوية وبعض أدوية الصرع والمهدئات وأدوية الغدة الدرقية.





تسمم الحمل

٨٣ ـ ما حقيقة تسمم الحمل؟

هـي حالـة مرضـية تصـيب الحامل فى النصف الأخير من شهور الحمل وتتميز بحـدوث ارتفـاع فـى ضـغط الـدم. وتـورم فـى الجسم ويظهر واضحاً فى الساقين نتـيجة اخـتزان زائـد لـلماء بخلايا الجسم ويصاحب ذلك نزول زلال فى البول وتخـتفى تلـك الحالة بالضرورة بعد الولادة مباشرة ويعود ضغط الدم إلى طبيعته والقـوام عـلى مـا كـان عليه. وكأنه لم يكن هناك شيء قد حدث. ولا يترك تسمم الحمل أية آثار.

٨٤ ـ ولكن السيدات الحوامل متورمات دائماً؟ ولماذا؟

هـناك فـارق بـين الـتورم الفسـيولوجى وأى تـورم آخر فالتورم الذى يحدث فى جسـم المـرأة بسـبب الحمـل. هو نتيجة تأثير الهرمونات التى تفرز من المشيمة وهـذا الـتورم الناتج عن تسمم الحمل فإنه يؤثر على جميع أجزاء الجسم بما فى ذلـك الـيدين والوجـه ويظهـر منذ الصباح ولا بد وأن يكون مصحوباً بارتفاع فى ضغط الدم، والأعراض الأخرى.

٨٥ ـ ما هى نسبة الإصابة بسبب التسمم؟

الإصـابة بسبب تسمم الحمل. تحدث بنسب متفاوتة فيما بين سيدتين لكل مائة سـيدة حـامل وحتى عشر سيدات مصابات بتسمم الحمل كل مائة سيدة . ونسب الإصـابة تـزداد فـى المسـتويات المتواضـعة وفـى مـناطق العـالم الثالـث عنها فى





المستويات المرتفعة وفى دول العالم المتقدم.. وحتى الآن غير معروف سبب واضح لحدوث تسمم الحمل.

٨٦ ـ معنى هذا أن هناك سيدات أكثر عرضة من غيرهن للإصابة؟

هذا حقيقى وينبغى أن نعترف أن هناك بعض السيدات معرضات أكثر من غيرهن لتسمم الحمل فإذا توفرت فى الحامل كل عوامل الإصابة فإن المرأة أكثر من غيرها تكون معرضة للإصابة وهنا إذا كانت الحامل معرضة فإنها تكون تحت عيون طبيب أمراض النساء والتوليد لتابعتها بدقة. عن طريق الوزن وقياس الضغط وتحليل البول بصورة دورية أثناء زيارات متابعة الحمل حتى نصل إلى التشخيص المبكر للحالة ويتم رعايتها بصفة خاصة.

٨٧ ـ ما معنى سيدة معرضة للخطر من تسمم الحمل؟

معناها مراقبة حملها الأول وتاريخ الحمل العائلى فى أسرتها ومدى الإصابة بالمرض وحمل التوائم وهل هناك الإصابة بمرض السكر أو هناك ارتفاع فى ضغط الدم ومتى تزوجت وحملت.. وهل السن كان صغيرا عند الزواج أى أقل من ٢٠ عاماً. أم كبيراً عند الزواج أى تجاوز الخمسة والثلاثين عاماً وتقدير مدى وجود الزلال فى بول الحامل؟

٨٨ ـ ما دخل الحمل الأول فى الزواج؟

عادة يصيب تسمم الحمل السيدات فى حملهن الأول ولا يصيب الحمل الثانى.. ولكن إذا حدث زواج جديد. لآى سبب من الأسباب آى حمل من زواج جديد.



فقد تتكرر الإصابة بالتسمم فى الحمل الأول من الزواج الجديد وتقل نسبة حدوث المرض وشدة أعراضه فى الحمل الثانى والثالث والرابع.

ولا ننسى أن المرأة البدينة كلما زادت بدانتها كان هناك استعداد للإصابة بالمرض فمن المؤكد أن ضغط الدم يزداد مع ازدياد الوزن وقد ثبت من الأبحاث التى أجريت فى اسكتلندا أن المرض بمقوماته من ارتفاع ضغط الدم وزلال فى البول.

٨٩ ـ ما هى فرص تكوين المرض فى الحمل التكرر؟

القاعدة تقول إن الإصابة لا تتكرر ولكن إذا كان هناك عامل مساعد تسبب فى حدوث الحالة أول الأمر.. فلا مانع من تكرار ظهورها فى الحمل التالى.. ونسبة الإصابة العالية تحدث عادة فى الحمل الأول ثم تقل جداً فى المرات التالية إلا أن المرأة التى أصيبت به من قبل أكثر من غيرها احتمالاً لعودة الإصابة فى حمل قادم وتصل نسبة العودة للإصابة ٤٠٪ لذلك يجب ضم هذه المجموعة من السيدات أى المجموعة الحرجة المعرضة والتى تحتاج لرعاية خاصة أثناء الحمل.. أى حمل!

٩٠ ـ ولكن لماذا سمى المرض بتسمم الحمل؟

فى الحقيقة إن التسمية خاطئة ومصدر هذه التسمية يرجع إلى القرن الماضى عندما كان يظن أن المرض ينتج عن سموم داخلية تفرزها الكلى أو الكبد أو تتراكم نتيجة انقطاع الحيض ولكن ثبت أن هذا الكلام غير دقيق وعلى أية حال لاقى اسم (تسمم الحمل) إقبالا شديداً من الأطباء وتعودنا علية وأصبح من



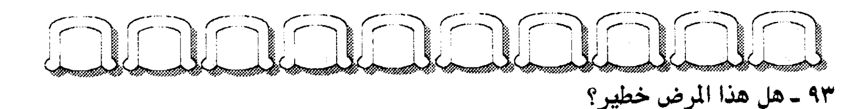
الصعب التخلص منه.. أو كما يقولون: خطأ شائع وكلما تسمم حمل تشمل شقين من المرض الشق الأول: يتميز بارتفاع الضغط والتورم ونزول الزلال فى البول وقد سميت فيما بعد "بالأكلامبيا".

٩١ ـ ولكن ما علاقة ارتفاع ضغط الدم بالزلال و التشنج؟

تكمن العلاقة بين تلك الظواهر فى حالة من التقلص الشديد تصيب الأوعية الدموية فى جميع أنحاء الجسم وينتج عن ذلك ارتفاع فى ضغط الدم إلى جانب التأثير على أوعية الكلى فينتج عن ذلك نزول زلال فى البول.. وينقص من الدم. فيسبب خروج الماء إلى الأنسجة من الأوعية فيحدث التورم أما سبب التشنجات فهى نتيجة ضيق الأوعية بالمخ واضطراب وظائف الأعضاء وأهمها الكلى.

٩٢ ـ ما سبب تقلص جدار الأوعية الدموية؟

هذا غير معروف. وما لا نعرفه حتى الآن هو هذا التقلص وقد أطلق على هذا المرض (تسمم الحمل) مرض النظريات لكثرة النظريات التى انطلقت كل منها يفسر سر الإصابة بالمرض وفى أمريكا وأوروبا وكندا معاهد ومراكز مهمتها دراسة سبب تسممات الحمل وعموماً يمكن القول أن هذا المرض هو خلل فى تقبل جسم الأم للحمل.. وهو تعامل غريب بين جهاز الجسم المناعى وهنا يكون الحمل وكأنه جسم غريب وتتكون أجسام مضادة وقد تصيب تلك الأجسام المضادة جدار الأوعية الدموية فى مناطق مختلفة فتحدث هذا الأثر الضار لذلك يظهر المرض بالضرورة فى الحمل الأول ولا يتكرر فى الحمل التالى.



٩٣ ـ هل هذا المرض خطير؟

هـذا المـرض يسـبب مضـاعفات خطـيرة ولا يـزال من الأسباب الرئيسية لوفيات الحوامـل فـى العديـد مـن بلـدان العـالم ولأن المرض له تأثيره على جميع أعضاء الجسـم فـإن آثاره الضارة يمكن أن تصيب أى عضو خاصة الكلى فقد يحدث فشل كلـوى حـاد وقـد يحـدث نـزيف بالكبد أو نزيف بالمخ وفقدان للوعى كذلك فإن دورة الـدم فـى المشيمة قـد تـتأثر بالمرض ينتج عنها ضعف نمو الجنين بالرحم وقد تؤدى إلى وفاته.

٩٤ ـ وما هو العلاج؟

العـلاج الوحـيد الشـافى هو لحظة الميلاد أى المولود والمرض يبقى ما بقى الجنين والمشيمة داخـل جسـم الأم والـولادة قد لا تسبب مشكلة وإن كانت فى الأسابيع الأخـيرة للحمل إلا أنها تمثل خطورة على الطفل إذا كانت قبل ذلك بفترة حيث يولـد الطفـل نـاقص الـنمو ممـا قـد يهـدد حـياته بالخطـر لذلـك فإنه فى بعض الحـالات البسيطة يمكن الانتظار وعدم التعجيل بالولادة لأسابيع قليلة أملا فى أن يكتسـب الطفـل الـنمو الذى يسمح له بالحياة خارج جسم الأم بشرط أن تكون الأم تحـت رقابـة طبية لصيقة خوفاً من أن تتطور الحالة ويحدث بها مضاعفات وهنا يلزم التعجيل بالولادة أضمن.

٩٥ ـ خلال فترة الانتظار.. ماذا تأخذ الأم من علاج؟





الـراحة الذهنـية والجسـدية مـع بعض المهدئات وتمتنع عن أكل الوجبات التى تـزيد فـيها نسـبة الأمـلاح وعـلى عكـس المعـتقد فيجـب أن تأكل بيضاً وتعوض الزلال وإذا ما شكت الأم من حدوث صداع أو زغللة أو قيء فتلك علامات خطيرة تنذر بشدة المرض.

٩٦ ـ وماذا عن.. مخفضات الضغط؟

دائمـاً يخشـى مـن الأدويـة أثـناء الحمل ونكون حذرين من تلك الأدوية حتى لا تسـبب قصـوراً فـى الـدورة الدمويـة للمشيمة فتؤثر على نمو الطفل.. وقد تودى بحـياته لذلـك لا ننصـح بها إلا إذا كان الضغط مرتفعاً جداً وحتى لا يحدث للأم نزيفاً بالمخ.

٩٧ ـ وبماذا ننصح بالتخفيف من التورم؟

تقصـد الأدويـة المـدرة للـبول.. نعـم أن هذه الأدوية تقلل من نسبة التورم ولكن يخشـى أيضـاً أن تسبب تلك الأدوية قصوراً فى الدورة الدموية للمشيمة.. فتؤثر عـلى الطفـل.. ولذلـك فلا ينصح بها مطلقاً إلا فى حالات نادرة مثل هبوط القلب الناتج عن ارتفاع الضغط.

٩٨ ـ كيف تتفادى كل حامل احتمال الإصابة من تسمم الحمل؟



لا يمكن تفادى الإصابة بحالة ما قبل الإكلامبيا ولكن إذا تم تشخيصها فيمكن أن نمنع تطورها إلى حالة إكلامبيا لذلك أفضل ما يمكن عمله هو التشخيص المبكر للمرض.

٩٩ ـ هل هناك أية مضاعفات يدفع ثمنها المولود؟

إصابة الأم بتسمم الحمل لا يؤثر على المولود وعادة ما ينمو المولود طبيعياً كأى مولود لحمل طبيعى ولكن الأثر الضار قد ينتج عن عدم اكتمال نمو الجنين نتيجة التعجيل بعملية الولادة.

١٠٠ ـ وما أثر تسمم الحمل على الأم؟

لا شىء على الإطلاق فكل أعراض المرض تختفى فور الولادة ومن النادر فى بعض الحالات التى تكون مصحوبة بالمضاعفات قد تحدث بعض المضاعفات. أما الضغط والتورم فيعود إلى المنسوب الطبيعى خلال أيام وتدر الحامل كميات كبيرة من البول عقب الولادة وإذا كانت المريضة تعانى من ضعف فى الإبصار بسبب المرض فيعود تدريجياً إلى طبيعته ويختفى الزلال فى البول وتعود الكلى إلى كفاءتها.

١٠١ ـ وهل الولادة تكون هنا قيصرية؟

لا يشترط أن تكون قيصرية فالقاعدة هى التعجيل بالولادة فإن استجاب الرحم لعملية تنشيط الدورة بالأدوية فإن الولادة الطبيعية بالقطع أفضل وإن لم يستجب أو كانت الاستجابة ضعيفة فالأفضل أن تكون الولادة بعملية.. منعاً لحدوث مضاعفات.

١٠٢ ـ ما هى الخسارة فى حديثى الولادة والحوامل؟

فى الحوامل تصل نسبة الوفاة ما بين ١٠ إلى ٣٣٪ وهى أى تسممات الحمل ـ من أبـرز ثلاثـة أمـراض تودى بحياة الأم بعد النزف والإجهاض وبالوعى تنخفض هـذه النسب إلى أقل من ذلك أما الخسائر فى حديثى الولادة فإنها تصل إلى ٣٠٪ وعمومـاً النسـبة تتأرجح.. فالوفيات فى المواليد من أم مصابة بتسمم الحمل قبل الـولادة قـد تصـل إلى ٥٠٪ وأثـناء الولادة تتقلص إلى ٣٠٪ وخلال أسابيع ما بعد الوضع قد تصل إلى أقل قليلاً من ٢٠٪ بسبب نقص نمو المولود.

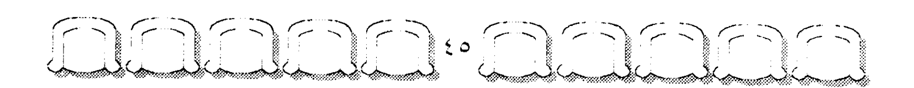
هل تصاب المرأة الحامل بالروماتيزم؟

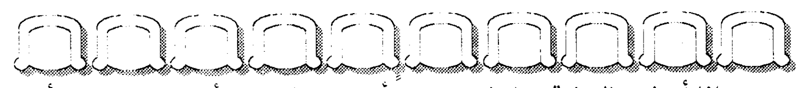
١٠٣ ـ عذاب اسمه الروماتيزم، ما هو؟

الروماتـيزم مجموعـة هائلـة مـن الأمـراض عددهـا ٢٦٠مرضـاً تصـيب الجهـاز الحـركى والمفاصـل بـالألم ومـن هـنا فـإن روماتيزمى غير روماتيزم وهل هو فى الأربطة أم فى المفاصل؟

١٠٤ ـ لماذا يصيب الروماتيزم المفاصل؟

المفاصـل أنـواع هـناك مـا يسمى بالمفصل الليفى ـ والمفصل الغضروفى وهو موجود بين الفقرات القطنية والمفصل السينوفى. ومنه تتكون كل مفاصل الجسم مثل اليد والكـوع والكتف والفخذ والركبة والقدم وهذا النوع هو المهم وأكثر أنواع المفاصل انتشاراً فى جسم الإنسان ومن هذا فإن كل جزء من أجزاء الجسم معرض للمرض





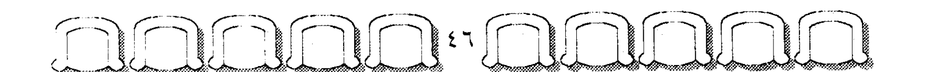
إذا أهملت العناية بها وليس غريباً أن يشعر الإنسان بألم المفاصل فى كل أجزاء الجسم.

١٠٥ ـ لماذا لا يصاب كل البشر بهذا المرض؟

الإحصاءات تقول إن الروماتيزم يصيب إنساناً واحداً من بين كل ستة من البشر، وهو مرض واسع الانتشار ويحدث نتيجة عدة عوامل منها الالتهابات التى تحدث بسبب العوامل الطبيعية كالحرارة والبرودة الشديدة والتعرض للمواد الكيمائية وكذلك التعرض للهواء الشديد كذلك هناك تأثير للأمراض الميكروبية والفيروسية التى نتعرض لها فضلاً عن أمراض الحساسية لدواء أو غذاء أو رائحة ومعنى هذا أن كل مريض بالروماتيزم يصاب بصورة أو بأخرى طالما لدية الاستعداد، وهناك روماتيزم غضروفى يصيب الناس بخشونة فى الغضاريف ويسبب اختلال فى الميزان الطبيعى لحركتها ويحدث التهابا وتورماً فى المفصل، ونوع آخر من الروماتيزم يحدث بسبب وجود أمراض غدد مثل الغدة الدرقية وفوق الكلوية بسبب السكر أيضاً بعد ذلك مجموعة الأمراض الروماتيزمية غير المفصلية وتصيب الألياف فى الكتف والكوع والأوتار والكعب.

١٠٦ ـ كيف تصاب بالروماتيزم وبلادنا كلها شمس؟

ينبغى أن نعترف أن الطقس فى الليل قارس البرودة لأنه صحراوى كما أن الفارق الضخم بين درجة حرارة النهار والليل مع وجود العادات فى السهر ونظام الأكل والتغذية هو السبب ومن بين هذه العادات: العشاء السمين بعد منتصف الليل،



وأيضاً الغداء الدسم الذى يعقبه النوم.. مع إهمال الإفطار الأساسى وكل هذه العوامل مجتمعة تسبب مرض الروماتيزم.

١٠٧ ـ ما علاقة السمنة بالروماتيزم؟

كل وزن زائد يؤثر على المفاصل وأى زيادة فى الوزن تؤدى إلى زيادة الضغط على مفاصل الركبتين، إذا زاد وزنك كيلوجراماً واحد يزداد الضغط على وزن الركبة ٤ كيلوجرامات.

١٠٨ ـ ما هو روماتويد المفاصل؟

إنه مرض يشوه المفاصل وفى حالات يؤدى إلى عجز عن الأداء فى وظيفة المفصل، وعموماً الروماتويد فى مصر أخف حالاً من كل دول العالم، وتزداد نسبة الإصابة بالروماتويد من الإناث عن الرجال بثلاثة أضعاف ويصيب من تخطو العقد الرابع من أعمارهم وسببه ميكروب أو فيروس لم يكتشف حتى الآن وإن كانت الوراثة والبيئة تلعب دوراً فى الإصابة به.

١٠٩ ـ كيف تحدث الإصابة بالروماتيد؟

المرض يهاجم الغشاء الزلالى للمفصل والمبطن له وهنا يلتهب الغشاء ويؤثر الروماتيد تأثير مدمراً على الغضاريف والأربطة والعضلات والمفاصل والعظام بالطبع كما أن إفرازات الالتهابات تسبب تأكلاً لغضاريف وأربطة المفصل.

١١٠ ـ وكيف تعرف المرأة أنها مصابة؟

يشكو المريض من آلام فى المفاصل، وتسبق هذه الفترة أعراض شكوى عامة مثل فقدان الشهية وانخفاض الوزن والتعب السريع أو الإرهاق ثم الضعف العام وآلام





عضلية وصعوبة في الحركة ثم تبدأ آلام المفاصل، وتتدرج فيصاب مفصل ويشفى الآخر ثم الاثنان معاً بورم ويزداد الألم ليلاً.. وفي الصباح يصبح النهوض من السرير أمراً بالغ الصعوبة.

١١١ ـ ما هي أكثر المفاصل إصابة؟

مفاصل الأصابع والكوع والكتف والرسغ والرقبة والركبة والقدم وعموماً طبيعة الروماتويد مثل أمواج البحر أحياناً تنشط وأحياناً تهدأ تماماً والنشاط ليس سبباً محدداً ولكن قد يسبب تأثيراً نفسياً أو انفصالاً أو إجهاد أو إصابة فيروسية مثل البرد والتهاب اللوزتين أو نزلة شعبية.

١١٢ ـ هل هو قابل للشفاء؟

٩٠٪ من المرضى يمكن شفاؤهم، ولا توجد سوى نسبة ١٠٪ منهم يتأخر علاجهم لعدة اعتبارات تتعلق بجهاز المناعة والمقاومة والوراثة والبيئة والسمنة والإصابات الفيروسية والبؤر الصديدية في الجسم مثل التهاب اللوز والتسوس.

١١٣ ـ ما هو العلاج؟

هناك ثلاثة أشكال للعلاج : جراحي ودوائي وطبيعي والعلاج بالأدوية غالباً يتم بواسطة تعاطي مسكنات لعلاج الالتهاب وأدوية المريض هي أدوية مضادة للالتهاب وهي تخفف من صعوبة حركة المفصل ومن الألم، ثم يحصل على مجموعة أخرى من الأدوية خاصة بالمرض وتتحول مرحلة نشاط المرضى إلى خمول وعموماً الدواء يمضي وفق بروتوكول يتمثل في إتمام تسكين الألم ثم علاج المرض.



١١٤ ـ وهل للعلاج الطبيعى دور؟

العلاج الطبيعى يحمى المفصل، ويوقف تشوهه.

١١٥ ـ ما هى طبيعة العلاج الطبيعى؟

يتم حقن المفصل بمواد مضادة للالتهاب لتحسن الغشاء الزلالى للمريض أحياناً، وفى حالة عدم الاستجابة فان جراح العظام يتولى استئصال هذا الغشاء لحماية المفصل وفى حالات نادرة يتم استبدال المفصل بعد تلفه وانعدام مفصل صناعى مصنوع من مادة التيتانيوم بالمفصل الطبيعى بعد تلفه وتوقفه عن أداء طبيعته وهذه المادة لا تصدأ وتؤدى وظيفة المفصل فى الإصبع أو الكوع أو الرسغ أو الركبتين أو عند الفخذ وتبلغ نسبة نجاح عمليات الاستبدال ٩٠٪.

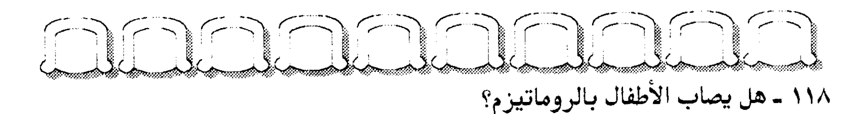
١١٦ ـ هل تصاب المرأة الحامل بالروماتويد؟

يقول الطب إن المرض يظهر بعد الولادة أو عند حدوث الحمل، وإذا كانت أصلاً مريضة بالروماتويد فليس مسموحاً لها بتعاطى الأدوية الخاصة بعلاجه فى الأشهر الثلاثة الأولى للحمل خوفاً من تشوهات الجنين.

١١٧ ـ لماذا يلجأ الأطباء إلى علاج الروماتويد بالكورتيزون؟

لا يحبذ الأطباء استخدام الكورتيزون لعلاجه وهو يستخدم فى حالات نادرة جداً ويمكن القول أن ٩٥٪ من المرضى بالروماتويد فى غنى عن هذا الدواء الذى لا يلجأ إليه الأطباء إلا عند الضرورة القصوى وفى حالات خاصة وبجرعات صغيرة جداً.





١١٨ - هل يصاب الأطفال بالروماتيزم؟

تهدد الحمى الروماتيزمية أطفالنا وتؤثر على مفاصلهم وتمتد إلى القلوب الصغيرة وتظهر الإصابة بها فى سن المدرسة وتصيب البنات أكثر من الأولاد وتظهر فى الشتاء أكثر من الصيف وسبب المرض إهمال التهابات الحلق بإصابة اللوزتين بالميكروب السبحى - الستربتوكوكس - إلا أن الجنين لا يتأثر بالروماتيزم المصابة به الأم.

١١٩ - ما هى أعراض الحمى الروماتيزمية؟

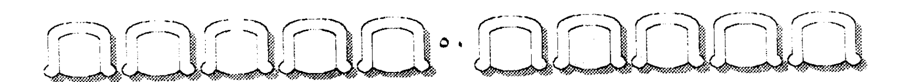
ارتفاع فى درجة الحرارة مع ألم مفاجئ فى المفاصل، وتورم واحمرار فى مفصل الركبة أو الكاحل أو المفاصل كلها وتعود المفاصل إلى حالتها الطبيعية ويختفى الاحمرار بعد انحسار الحمى.

١٢٠ - وما مضاعفاتها؟

حمى روماتيزمية فى القلب - وهى تحدث بنسبة ١٥٪ من المصابين وتتطور إلى ضيق فى الصمام الميترالى أو (الأورطى) ثم ضيق وارتجاع ثم تتطور أكثر إلى تلف بالصمامات والحل الوحيد هو تغير الصمام حتى لا يصاب القلب ذاته بالمرض..

١٢١ - كيف يمكن الوقاية من هذه الحمى؟

إذا تكررت الإصابة بالتهاب اللوزتين عدة مرات فى السنة فإنه من الضرورى استئصال اللوزتين.





١٢٢ ـ هناك وسائل علاج غير تقليدية.. ما رأى الطب فى جدواها؟

العلاج بلدغ نحل العسل تجربة نجحت فى بعض الحالات مع التحفظ الشديد لخطورة سم نحل العسل إذا زادت الجرعة..والعلاج بالأكل أى الامتناع عن تناول بعض الأطعمة والكبد والكلاوى والحلويات والمعلبات حتى لا ترتفع نسبة حامض البوليك فى الدم ـ اليوريك أسيد ـ ويسبب آلاماً فى إصبع القدم الكبير.

- الإبر الصينية تفيد فى بعض الحالات..
- العلاج بالمغناطيس.. وقد استفاد منه العديد من المرضى وهو علم مستقل بذاته يدرس فى كليات طب فى فرنسا ويحدث تحسناً موضعياً إذا استخدم بطريقة صحيحة.
- الكى بالنار.. خطأ.
- الفن فى الرمال.. له تأثير مهدئ..
- العلاج بالسونا.. تخفيف مؤقت بتدفئة المفاصل..
- العلاج بحقنة اللبن.. أثير حولها جدل كبير ويتم العلاج سراً بها!



ما أثر الحمل على الروماتويد

١٢٣ ـ ما هو روماتويد المفاصل؟

صحيح أن مرض الروماتويد هو أكثر أمراض التهابات المفاصل انتشاراً. وصحيح أنه عادة يصيب مفاصل الأطراف ولكن هذا لا يمنع أنه قد يصيب أعضاء الجسم الأخرى إن أبسط وصف لهذا المرض هو مرض الآلام المبرحة.. وقد لا يستطيع أن يتحمله أى إنسان.

١٢٤ ـ ما هو سر غرام الروماتويد بالمرأة ؟

هى ظاهرة ما زالت تحت البحث لماذا يشتد الغرام بين الروماتويد والمرأة. إنه يصيب رجلاً واحداً مقابل ثلاث نساء تزداد نسبة حدوثه فى ما بين العقد الثالث إلى الخامس وهو مرض لا وطن له لأنه ينتشر فى كل بلاد العالم ويحدث بنسبة ١٪ من الأصل القوقازى ولا يرحم طفولة أو شيخوخة.. ولكن سكان المدن أكثر ابتلاء عن سكان الريف.. ولا نعرف لماذا؟

١٢٥ ـ ما علاقة سن النضج عند المرأة بالمرض؟

سن النضج عند المرأة.. يتعرض لمتاعب أكبر من أى سن. وربما يعود ذلك إلى اضطرابات الهرمونات والعلاقة المفقودة بين امتصاص الكالسيوم فى العظام واضطرابات الهرمونات وانقطاع الحيض. عموماً نسبة ازدياد المرض فى المسنين عن الأطفال فى زيادة تصل إلى ٥٪ من الإناث مقارنة بالذكور ٢٪ من هم دون الخامسة والخمسين.



١٢٦ ـ ما أثر هرمونات الأنوثة ؟

إنها تحسن من حالة المرض ويظهر ذلك أثناء استخدام السيدات لحبوب منع الحمل وأثناء الحمل حيث تخف حدة المرض وقديماً استعملت هرمونات الأنوثة في علاج الروماتويد وتوقف استعمالها لمضاعفاتها الجانبية.

١٢٧ ـ ما هي عوامل الوراثة؟

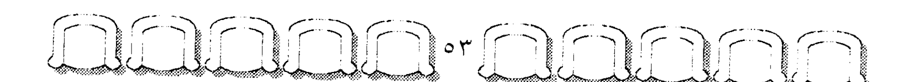
يقولون في أبحاثهم أن الوراثة لها بصمات في المرض فتزداد نسبة وجود جينات معينة في الخلايا تسمى (در ـ ٣، در ـ ٤) في حالة الروماتويد ويظهر ذلك أثناء تحلل الملاءمة النسيجية وتزداد نسبة حدوث المرض من ١٪ في المجتمع إلى ٨٪ !! في أقارب المريض من الدرجة الأولى.

١٢٨ ـ ما علاقة العدوى بالمرض؟

هناك مؤشرات، ولم تتضح معالمها ولم تثبت للآن أن الإصابة ببعض الميكروبات مثل فيروس الحصبة الألماني وميكروب الميكوبلازما وبعض أنواع البكتريا قد تؤدي إلى الروماتويد.. وفي ظل وجود العامل الوراثي.

١٢٩ ـ الراحة أم الإصابة تؤثر على المرض؟

الإصابة بالقطع تؤدي إلى ظهور المرض في المفصل المصاب ولكنها ليست سبباً للمرض والراحة التامة تحسن من التهابات المفاصل بنسبة ٣٠٪ كذلك راحة المفاصل باستخدام الجبائر قد تحسن التهابات المفصل.



١٣٠ ـ ما علاقة البرد بالمرض؟

قطعاً تزداد نسبة حدوث المرض فى البلاد الباردة والرطبة كما فى شمال أوربا كذلك فى فصل الشتاء عن الصيف وفى الجفاف عن الرطوبة ومع تغيرات فصول السنة ومع اضطرابات الجو فى الحرارة والرطوبة والبرد يزيد من الشعور بالألم ومع ذلك فأن نسبة حدوث المرض ضئيلة جداً فى بلاد الإسكيمو ! ! ويفسرها العلماء بعوامل وراثية وتنوع فى التغذية واختلاف فى العادات.

١٣١ ـ ما سحر الشمس على الألم؟

للشمس دفىء.. وتأثير على الألم وتتحسن الالتهابات ويتحسن الإحساس بالألم مع التعرض لأشعة الشمس وأيضاً لأنواع مختلفة من مصادر الحرارة مثل الأشعة القصيرة وفوق الصوتية وأشعة الليزر والتى تستعمل كلها كعلاجات مساعدة فى الروماتويد كذلك مع استعمال حمامات الرمل الدافئة.

١٣٢ ـ سمعت أن الإشعاعات الذرية لها أثر؟

لم يظهر ذلك من الناجين من قنبلة هيروشيما وناجازاكى وفى أى موقع آخر لم تبح هذه الأشعة بأى اثر لها.

١٣٣ ـ قطعاً الرياضة لها أثر أفضل؟

التمرينات الرياضية عموماً تحسن الروماتويد مع بعض هذه التمرينات مثل المشى الهادىء بدون إجهاد مع استعمال الدراجة الثابتة وبعض تمرينات الإيروبيك ومع التمرينات التى تمنع ضمور وضعف العضلات وتقلل من استعمال المريض للعقاقير وما زال تحت التجارب التأثير الإيجابى للتمرينات على المرض.





١٣٤ ـ ما أثر الحمل على الروماتويد؟

تتحسن بالقطع مع الحمل ويزداد التحسن مع تقدم الحمل. وقد تختفى الأعراض تماماً أثناء الحمل التالى والمرض لا يؤثر على صحة الجنين وإن كانت الدراسات قد أشارات إلى زيادة طفيفة فى نسبة الإجهاض بين مرضى الروماتويد.

١٣٥ ـ طبعاً هناك خطورة من عقاقير الروماتويد على الجنين؟

حدد الأطباء عدداً محدوداً من الأدوية التى تخفف التهابات المرض.. ولا تؤثر على الجنين وهذه الأدوية تستخدم أثناء الحمل لأنها لا تمر خلال المشيمة إلى الجنين كذلك فإن بعض الأدوية تظهر بتركيز قليل جداً فى لبن الأم ولا يؤثر على صحة الطفل.

١٣٦ ـ يقولون أن الأكل شريك المرض؟

فعلاً هناك أنواع من الأطعمة تؤثر على دهون (أوميجا ـ ٣) ووجد أنها تحسن الالتهابات فى المفاصل. كذلك تحسن كل أمراض النسيج الضام ويظهر التحسن بعد استعماله لمدة لا تقل عن ١٢ أسبوعاً وذلك لأنها تمتص تكوين مواد بيولوجية تسبب الالتهابات أما المضاعفات فهى قليلة والتجارب تجرى الآن لتحديد الكمية اللازمة وكيفية استخدامها أى تقنين الكمية.

١٣٧ ـ وهل للزيوت النباتية أثر؟

هناك مؤشرات تقول: أن زيت الزيتون له مفعول مشابه لزيت السمك. وإنما أقل منه فاعلية بعض الزيوت المستخرجة من بعض الطحالب وبعض الأعشاب والزيوت المستخرجة من نبات عباد الشمس أما الزيوت المستخرجة من ورد زهرة الربيع فلم



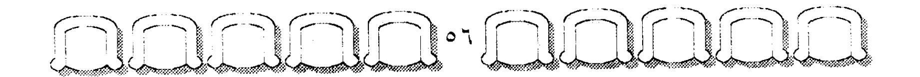
يثبت لها فاعلية فى الروماتويد ولذلك فإننا نحذر مرضى الروماتويد من استعمال كل ما يعلن عنه فى الإعلانات التجارية لأنه قد وجد أن ٩٠٪ من مرضى الروماتويد ينفقون حوالى مليار دولار سنوياً فى علاجات غير مدونة طبياً مثل الأعشاب والأغذية التى تعلن عنها.

١٣٨ - ما دور البروتينات؟

نقص البروتينات له أثر واضح فى المرضى بالروماتويد وخاصة عند الأطفال ويزداد احتياج طفل الروماتويد إلى كميات أكبر من البروتينات عن باقى الأطفال للمحافظة على نموه الطبيعى أفضل البروتينات الموجودة فى اللحوم والأسماك والبيض.

١٣٩ - الفيتامينات والمعادن هل هى ضارة؟

فيتامين (ج) و (د) ضروريان لوظائف خلايا جهاز المناعة ولتكوين الأجسام المضادة ضد الميكروب ونقصها يزيد من شدة الروماتويد عن هذه الطرق، أما معدن الزنك فإنه ضرورى فى كميات ضئيلة لوظائف خلايا جهاز المناعة وإذا أضيفت كميات كبيرة من الزنك فإن آثارها عكسية على هذه الخلايا وتؤدى إلى انخفاض فى مناعة الجسم. كذلك الحديد فإنه ضرورى فى وظائف الخلايا الأكولة فى الجسم وللوقاية من الإصابة بالميكروب. ومن جهة أخرى فإنه مع تهيج مرضى الروماتويد لا يستطيع الجسم من الاستفادة من الحديد فى تكوين كرات الدم الحمراء ويحدث بذلك أنيميا وعلاج هذه الأنيميا ليس بإضافة كميات أكثر من الحديد وإنما لعلاج الروماتويد. بالنسبة لمعدن النحاس فقد كان هناك اعتقاد بأن النحاس يحسن من حالة الروماتويد ولكن هذه المؤشرات لم تثبت علمياً وعليه فإن استعمال الأساور النحاس هى اقتناع شخصى.



١٤٠ ـ ما هى الأطباق التى تلهب المرض؟

هناك عدد قليل من المرضى لديهم حساسية من بعض المأكولات مثل المكسرات خاصة: عين الجمل ـ أو الألبان ومنتجاتها وفى هذه القلة من المرضى قد تزداد لديهم شدة المرض باستعمال هذه المأكولات.

١٤١ ـ لماذا الصوم يحسن الألم؟

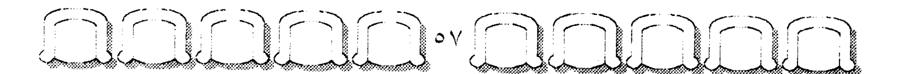
الصوم لمدة عدة أيام ـ من يومين إلى سبعة أيام ـ يحسن مرضى الروماتويد وأسباب ذلك غير معروفة.

١٤٢ ـ أعطنى نصيحة؟

أن نتمسك بالإيمان والثقة بالله أن نتعايش مع الألم.. ونحاول الانتصار عليه.. ولا نستسلم له، دليل ذلك أن مكتشف الأمريكيتين "كريستوفر كولمبس".. عبر المحيط فى رحلة كلها مخاطر ووسط الخوف والرعب والوحدة والبرد والأمطار والمياه الباردة للأطلنطى وكان يشكو من الروماتويد ولم يكن فى حقيبة سفره المسكنات التى تجعله يتغلب على المرض.

- هل كولمبس أكثر إيماناً من مرضى هذا الزمن؟
- هل إثارة الاكتشاف وحب المغامرة جعلاه ينسى الألم ؟
- هل البحر والشمس والأنوار أكبر من الألم؟
- هل أكل البحر تغلب على أكل المدينة الحديثة وجعله يتغلب على الألم؟

ربما كل هذا .. انتصر على صديق الألم الروماتويد.. ابن عم الروماتيزم الكبير!!





لماذا يتسبب الحمل بارتفاع الضغط

١٤٣ ـ ماذا يعنى ضغط الدم ؟

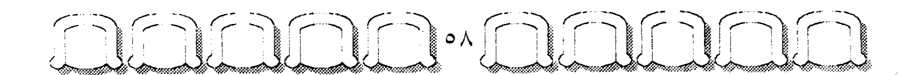
ضغط الدم. هو القوة التى تدفع الدم داخل الشرايين حتى يتم سريانه إلى مختلف أنحاء الجسم وحتى يقوم بتغذية الأنسجة ويمدها بأسباب الحياة ـ وهو يشبه طريقة ضغط المياه داخل المواسير لكى تصل إلى كل الشقق ـ وهو الذى يدفع الدم إلى كل الأوعية الدموية والشعيرات الدموية الدقيقة فى أطراف الجسم.

١٤٤ ـ وما الضغط العلوى والسفلى؟

عندما ينقبض القلب يدفع الدم داخل الشرايين فيصل إلى أعلى مستوى له وهو الضغط العلوى أو "السيستولى" وعندما ينبسط القلب فإن ضغط الدم داخل الشرايين ينخفض حتى يصل إلى أدنى مستوى وهذا ما يسمى بالضغط الدياستولى أو السفلى فإذا قيل أن الضغط ١٢٠ على ٨٠ معنى هذا أن الضغط السيستولى أى العلوى ١٢٠ والدياستولى ٨٠ لأن استمرار الدورة الدموية يعتمد على توالى انقباض وانبساط عضلة القلب.

١٤٥ ـ ما هو ضغط الدم الطبيعى؟

معظم الناس يعتقدون أن الضغط الطبيعى هو ١٢٠ على ٨٠ وهذا المفهوم الخاطئ يتسبب فى مشاكل كثيرة جداً فضغط الدم عند أى إنسان لا يمكن أن يكون رقماً ثابتاً أبدا فضغط الدم ينخفض بمقدار ٣٠ أو ٤٠ درجة عند الاستغراق فى النوم وقد يرتفع ارتفاعاً شديداً عن الانفعال أو القيام بمجهود عنيف.. وبناء على ذلك



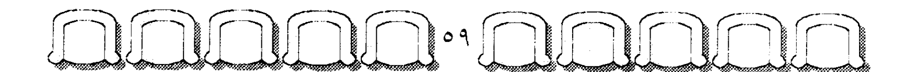
فإنـه عـند قياس الضغط يجب أن يكون الإنسان فى حالة طبيعية ومستريحاً تماماً ولا يمكـن الاعـتماد عـلى قـياس الضغط مرة واحدة بل يجب قياسه عدة مرات فى أوقات مختلفة حتى يتم الحكم تماماً على قياس الضغط ويقولون أن القياس ينبغى أن يـتم ثـلاث مـرات بـين كل مرة وأخرى نصف الساعة فإذا كان الضغط أكثر من ١٥٠عـلى ٩٥ ففى هذه الحالة يكون الضغط بسيطاً وإذا تجاوز ذلك إلى مستوى بلغ فـيه الضغط الدياستولى (أى المنخفض ما بين ١٠٥ إلى ١١٤) ففى هذه الحالة نصف الضغط بأنه متوسط أما إذا تجاوز ١٣٠ فأكثر يوصف بأنه خبيث ويبدأ الأطباء فى وضع المحاذير فى الطعام والشراب والأدوية!

١٤٦ ـ هل يختلف الضغط مع تقدم السن؟

ضـغط الـدم عـند الطفـل حديـث الولادة ٨٠ على ٦٠!! وعند الشباب ١٢٠على ٧٠ وفـى منتصـف العمـر ١٤٠ عـلى ٨٠ ويستمر الضغط السيستولى وحده بعد ذلك فى الارتفاع مع تقدم العمر وبعض الآراء تقول أنه يفضل أن يقاس ضغط الصبى لمعرفة مسـتوى الضـغط.. ويمـثل فـى هذه الحالة (بصمة) تظل محفوظة حتى إذا ما كان هناك أية مؤشرات مرضية أخرى فإن ذلك يكون فى الاعتبار.

١٤٧ ـ ما الفرق بين ضغط دم الرجل والمرأة؟

تحـت سـن الخامسـة وأربعـين يكـون ضغط الرجل أعلى من المرأة وبعد هذه السن تنعكس الآية ويصبح ضغط المرأة أعلى. والأسباب معروفة.. من أهمها نقص بعض الهرمونات والإعياء والسمنة والهموم.!





١٤٨ ـ ولماذا يرتفع ضغط الدم؟

٩٥٪ من الحالات ليست لها سبب واضح ويبدو أن هناك عدة عوامل تتضامن مع بعضها البعض لإحداث مرض الضغط كالوراثة والسمنة وتناول الكحوليات والدهون والتدخين وملح الطعام ولذلك النصيحة الدائمة ارفعوا الملاحات من فوق موائد الطعام وفى باقى الحالات نجد أن ٥٪ من مرضى ضغط الدم يشكون من ارتفاع الضغط لأسباب خلقية فى الكلى أو أمراض بها أو اضطرابات فى هرمونات الجسم.

١٤٩ ـ هل للمرأة دور فى حماية الأسرة؟

بالتأكيد لها دور رئيسى فتنظيم الغذاء لكل أفراد الأسرة يبدأ من الزوجة وينتهى بالأولاد والوقاية من السمنة أسهل من علاجها والإقلال من الدهون والطعام الصحى والإقلال من كمية الملح التى تضاف للطعام مهمة ويجب أن تكون المرأة قدوة لأسرتها فى الامتناع عن التدخين والدعوة إلى ممارسة الرياضة.

١٥٠ ـ ما العلاقة بين ضغط الدم وأقراص منع الحمل؟

الأبحاث الطبيعية أشارت إلى أن هناك علاقة بين أقراص منع الحمل وارتفاع ضغط الدم وإذا كانت السيدة تعانى من ضغط الدم المرتفع فيمكن البحث عن وسيلة أخرى لمنع الحمل أما بالنسبة للسيدة الطبيعية فيمكن قياس ضغط الدم بين وقت وآخر مع الحذر عموماً من ملح الطعام والإسراف فى استخدامه.



١٥١ ـ هل يمثل الحمل والولادة خطراً لمريضة الضغط؟

يشترط أن يعالج الضغط علاجاً جيداً وأن يراقب ضغط الدم طوال فترة الحمل مع مراعاة الإقلال تماماً من تناول الملح أثناء الحمل وكذلك تحدد كمية الطعام بحيث لا تزيد المرأة الحامل فى الوزن تفوق المتعارف علية أثناء مراحل الحمل المختلفة.

١٥٢ ـ لماذا يتسبب الحمل فى ارتفاع ضغط الدم؟

يحدث هذا فقط فى حالات تسمم الحمل ويكون مصحوباً بتشنجات وورم بالجسم مع زلال بالبول.

١٥٣ ـ كيف أعرف أعراض ضغط الدم؟

الصداع ـ والدوخة ـ وطنين الأذن وهذا فى البداية أى الإنذار الأول ثم يؤثر الضغط على القلب. فيشعر المريض بالنهجان عند القيام بأبسط مجهود وألم الذبحة الصدرية عند صعود السلم.. إنها كلها مؤشرات وقد يؤثر الضغط على غدة الكلى ويسبب متاعب وقد يؤثر على شرايين المخ ويحدث صداعاً شديداً أو شللاً أو نزيفاً بالمخ.

١٥٤ ـ معنى هذا أن ارتفاع ضغط الدم مرض يهدد الحياة ؟

بالتأكيد وفى الماضى كان الطب يعتنى بحالات ضغط الدم الشديد ولكن ثبت فى الأبحاث التى أجريت أخيراً أنه حتى حالات ضغط الدم البسيطة يصاحبها معدلات كبيرة من الإصابة بالذبحة الصدرية وتصلب الشرايين أى أن الضغط فى كل حالاته ينبغى أن يعالج باهتمام شديد.



١٥٥ ـ وكيف نقى أسرتنا من هذا الخطر؟

نتجنب حدوث الضغط عن طريق تنظيم الطعام وإنقاص الوزن والإقلال من الدهون والأملاح والإقلاع عن التدخين والاهتمام بعلاج أمراض الكلى والغدد فى المراحل المبكرة مع سرعة تشخيص الميكروب لعلاج حالات الضغط وبعد ذلك نعالج حالات الضغط وقد تقدمت وسائل التشخيص والعلاج فى هذا المجال. وكان آخرها ما أذيع فى القاهرة والعالم عن عقار مضادات الكالسيوم السويسرى الذى يعالج الضغط والكوليسترول معاً.

١٥٦ ـ هل الصداع معناه ارتفاع ضغط الدم؟

هذا خطأ شائع وللصداع أسباب كثيرة ومتنوعة تزيد على عشرة أسباب ولكن من أحد أسباب ارتفاع ضغط الدم هو الصداع.. ويجب أن يصل ارتفاع ضغط الدم إلى مستوى معين بحيث يحدث الصداع ومعظم السيدات يحدث لهن الصداع بسبب الإرهاق العصبى أو التوتر النفسى وليس نتيجة لارتفاع ضغط الدم.

١٥٧ ـ هل يكفى علاج الضغط للشفاء؟

كثيراً جداً من مرضى ضغط الدم يتناولون العقاقير بانتظام وعند قياس ضغط الدم نجد أن الضغط لم ينخفض على الإطلاق لأن الأدوية تمثل جانباً من العلاج وليس كل العلاج والمريض يجب أن يقلل من تناول ملح الطعام وإنقاص الوزن والنوم عدداً كافياً من الساعات ويتفادى الإرهاق الذى يرفع الضغط والإرهاق النفسى وكذلك البعد عن التدخين.





١٥٨ ـ ما هو العلاج الجراحى لمرضى ضغط الدم؟

فـى حـالات الضـغط الـناتج عن أمراض الكلى وعيوبها الخلقية وكذلك فى حالات وجود عيب خلقى بالشريان الأورطى وبعض أمراض الغدد.

١٥٩ ـ اللب الأبيض والثوم والكركديه هل يعالجون الضغط؟

هـذه وسـائل لا يمكن الاعتماد عليها تماماً وقد تكون مفيدة للبعض مع الوضع فى الاعتـبار أن يكـون اللب بدون ملح وكذلك الترمس وهى كلها أبحاث باحث بها و حدات البحوث بالمركز القومى.. والنتائج لديهم.

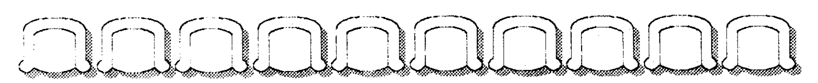
١٦٠ ـ إلى متى يستمر تناول الأدوية؟

فـى الحـالات الـتى يسـتمر الضـغط مـرتفعاً بعـد تنظيم الغذاء. والامتناع عن ملح الطعـام وإنقـاص الـوزن فـإن الأدويـة تستمر مدى الحياة مع ضرورة قياس دورى للضـغط لضـبط كمـية ونوعية الأدوية التى يتناولها المريض وقد يحدث فى حالات نسـيان الـدواء أو إهمـال الشـراء بعـد نفـاذه وهـذا خطر كبير ويضر بالمريض لأن بعـض المرضـى عندما ينقطع تناولهم للدواء يحدث ارتفاع حاد ومفاجئ فى الضغط ينجم عنه نزيف بالمخ أو مضاعفات بالقلب أو الكلى.

١٦١ ـ ما هو ضرر الأدوية؟

مـثل أى دواء قد تكون هناك بعض الآثار الجانبية وقد ظهر عدد كبير من أدوية الضـغط وأدويـة حديـثة للضـغط. الـتى تناسـب كـل حاله بالجرعة المناسبة دون مضاعفات وقد يستخدم أكثر من دواء!





١٦٢ ـ تشاجرت مع نجلى طالب بالثانوية العامة وشعرت بصداع فى رأسى يكاد ينفجر ولم ينفع الأسبرين أو النوفالجين وإلى عيادة الطبيب ذهبت وبقياس الضغط ظهر أنـه مـرتفع جداً وأشار على بالعلاج بدواء خفض الضغط المرتفع وفى اليوم التالى للعلاج أغمى على وسقطت على الأرض ما معنى هذا؟

هذه قصة شائعة وتفسيرها أن ارتفاع ضغط الدم كان بسبب الانفعال وليس لمرض ضغط الدم المرتفع المتعارف عليه وعندما هدأت الحالة عاد الضغط إلى مستواه الطبيعى وعند تناول الدواء المخفض للضغط انخفض إلى أقل من الحد الطبيعى ولهذا حدثت الدوخة والإغماء وقد تحدث مضاعفات أخطر لذلك لابد من توخى الحذر بمتابعة العلاج مع الطبيب لضبط الجرعة حتى لا يحدث ما يحدث.

الحامل ومرضى القلب والمرارة والبواسير وغيرها..

هل هناك علاقة بين الحمل والمرارة؟

١٦٣ ـ لماذا يزداد نصيب المرأة بصورة ملفتة للنظر من الإصابة بحصوات المرارة ؟

أن حصوات المرارة أطلق عليها تعبير فكاهى اسمه بالإنجليزية الأربعة [F] أى المصابة بحصوة المرارة دائماً تكون سيدة وقد أنجبت، وعمرها فوق الأربعين، وتعانى من السمنة "FEMAL"ونسبة الإصابة بين الرجل والمرأة تصل إلى درجة أن كل رجل يصاب بحصوات المرارة يقابله عشر سيدات مصابات!!

١٦٤ ـ وهل السبب ما يسببه الرجال من مرارة للمرأة كما يقولون؟





طبيعة الأكل، وطبيعة شئون المرأة، حيث أن الهرمونات الأنثوية مع الوضع فى الاعتبار أن السائل المرارى يتكون ما بين ١,٥ لتر إلى لترين، وفيه تركيز فى الحويصلة المرارية.. ولأن هذا السائل طبيعته دهنية صغيرة تنطلق فى الصباح مع تناول الإفطار، وإذا كان هناك خلل فى الإفراز، أو طبيعة دهون الجسم تؤدى إلى زيادة حجم الحصوات وتتشكل بصورة كبيرة.

١٦٥ ـ وهل لابد من الجراحة لإزالة حصوات المرارة؟

بلا جراحة.. وقد ابتكر العلماء دواء عبارة عن أحماض صفراوية تعالج ٧٠٪ من المريضات، ويعطى ما بين ٣ شهور إلى ٢٤ شهراً، لإزالة هذه الحصوات.

١٦٦ ـ هل هناك علاج آخر أقصر زمناً؟

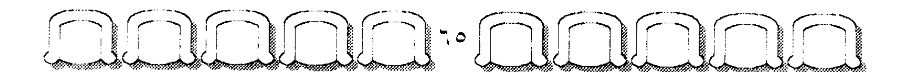
حقنة واحدة مباشرة تذيب هذه الحصوات فوراً وإن كان الأطباء يرجحون عودة الحصوات مرة أخرى.

١٦٧ ـ ما دور الإنجاب فى حماية المرأة من أمراض القلب؟

ليس للإنجاب أى دور فى حماية أمراض القلب وقد يكون الإنجاب خطراً إذا كانت المرأة مريضة بالقلب غير أن الإنجاب لا يحدث فى نشاط الهرمونات الأنثوية وهى التى تؤدى إلى حماية شرايين القلب من القصور.

١٦٨ ـ هل هناك علاقة بين الحمل والبواسير؟!

كل سيدات مصر مصابات بالبواسير وسببها الولادة، لأن المرأة المصرية لا تجرى أى نوع من أنواع الرياضة أثناء الحمل مما يجعلها تلد ولادة ميسرة! وعموماً هذه البواسير موجودة عند كل إنسان ولكن طريقته هى السبب. ويحذر الأطباء من



سـوء اسـتخدام الأدويـة المليـنة سواء لعلاج البواسير أو التخسيس، وعموماً مضغ الطعـام جـيداً مـع المشـى والرياضـة مـن الأسـباب الـتى تـؤدى إلى حسـم مشـكلة الإمساك.

١٦٩ ـ هل نوع المولود يساعد على حماية المرأة من أمراض القلب؟

لا يوجـد أى إثـبات بـأن المـرأة الـتى أنجبـت ذكـوراً أو إناثاً هى أكثر حماية من أمراض القلب.

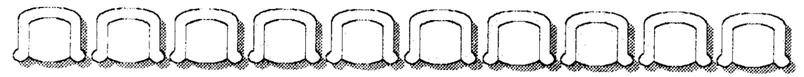
١٧٠ ـ ما موقف السيدة الحامل والصيام؟

السيدة الحامل المريضة بالكبد.. ننصحها بألا تصوم إذا كانت تشكو من الأمراض الوبائـية الفيروسـية الـتى أشرنا إليها مثل الاصفرار فى العين واختلاف وظائف الكبد وينبغى أن تفطر.

١٧١ ـ ما النصيحة التى تقدم للحوامل اللاتى يعانين من كثرة التبول والحرقان؟

مـثل هـذه الأمـور تؤخـذ بجدية إجراء تحاليل للابتعاد عن المضادات الحيوية، وإجراء عمل تحليل عن نسبة البكتريا حتى لا يتعرض الجنين لمتاعب وإذا ثبت وجـود التهاب أثناء الحمل فمن الضرورى الاهتمام بالعلاج المتخصص أثناء فترة الحمـل.. حـتى تكون الولادة سهلة.. وحجم المولود طبيعياً.. ولسلامة الكليتين للأم بعد الولادة حتى لا يهددها بالفشل الكلوى.





تكرار الحمل يجعل العظام هشة؟

١٧٢ ـ كيف تستقبل الحامل مولوداً بلا متاعب فى العظام؟

بـالأكل المتوازن وزيادة شرب الألبان وتمرينات عضلات البطن والظهر والبعد عن الأدوية وتفادى الأوضاع الخطأ فى الجلوس والنوم مع الحرص على زيادة الوزن.

١٧٣ ـ لماذا الرياضة للحامل؟

لتفادى آلام أسفل الظهر لأن الأربطة التى تسند الفقرات يحدث لها ارتخاء بسبب إفراز الهرمونات ولو ظلت العضلات مسترخية فسوف تؤلم وتمارين البطن والظهر أساسية لولادة سهلة وحمل آمن هادئ سعيد.

١٧٤ ـ وما هى هذه التدريبات؟

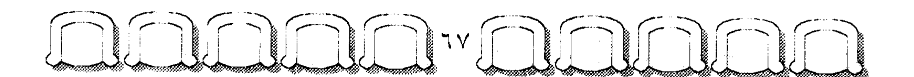
تمرينات بسيطة مثل النوم على الظهر ورفع الظهر بدرجة ٤٥ وتدريبات رياضية وكأنها تسبح فى حمام السباحة عشر دقائق صباحاً ومساءً لتساعد على الطلق بلا مضاعفات.

١٧٥ ـ هل تحتاج الأم إلى أى طبق معين لحماية العظام؟

مع كل حمل يسحب الجنين جزءاً من رصيد كالسيوم العظام للأم ومع تكرار الحمل تصبح العظام هشة وتعرض صاحبتها للآلام وأحياناً الكسور.

١٧٦ ـ هل تحتاج الأم إلى طبق معين لحماية العظام؟

أكواب اللبن. مع الخضراوات الطازجة هى الأعمدة الصلبة للعظام. ومعها منتجات الألبان.





١٧٧ ـ كيف تطمئن المرأة إلى سلامة عظام المولود؟

منطقة البحر الأبيض مشهورة بخلع مفصل الفخذ أثناء الولادة وكذلك عضلات الذراع ومهم جداً أن يرى طبيب العظام على الطفل بعد ولادته مباشرة حتى لا تتفاقم المشكلة والوليد وأمه فى غمرة الفرح لا يدركان هذا.

١٧٨ ـ كيف أمنح طفلى عظاماً قوية؟

بالرضاعة الطبيعية لأطول فترة ممكنة فلبن الأم هو الطعام المغذى الصحى النقى، والأبحاث أكدت أن الفارق واضح بين عظام من حصل على رضاعة طبيعية وغيره من الألبان الصناعية.

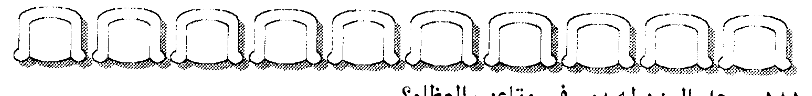
١٧٩ ـ وما هو الطبق الصحى لسلامة العظام؟

الأكل الرخيص بمعنى ليس اللوز والتفاح والكبد والكلاوى هى الأطباق الصحية. لأنها تسبب النقرس والأكل الرخيص مثل العسل الأسود والألبان و الخضراوات (الجرجير والفجل والخس) والجبن القريش والبرتقال هو الطعام الصحى بعينه.

١٨٠ ـ وكيف أتفادى مرض النقرس (داء الملوك)؟

ابتعدى عن الأكل الغالى ـ وسوف تجدين فى الأكل الرخيص كل الفيتامينات المطلوبة. لأن الكبد والكلاوى واللحوم الحمراء واللوز والجوز وعين الجمل والكافيار كلها أطعمة تسبب زيادة فى (حمض البوليك) أى تسبب مرض النقرس وآلامه لا تحتمل فى أصابع الساق!





١٨١ ـ وهل الوزن له دور فى متاعب العظام؟

الذى يتحمل الوزن الزائد هو مفاصل الركبة إن كل كيلوجرام زائد فى الوزن. يساوى أربعة كيلوا جرامات عبئاً زائداً على مفاصل الركبة وإذا أضفنا الوضع الخطأ فى الجلوس القرفصاء والحركة على الركبة أثناء النظافة أو صعود السرير على الركبة فإن كل هذا يظهر فى صورة آلام فى الركبة تشكو منها المرأة ويكفى أن أوضح أن صعود السيدة إلى السرير أو الوقوف على الركبة يؤدى إلى فرم ١١ غضروفاً (صابونة الركبة)!

١٨٢ ـ هل صعود السلم ضار بمفصل الركبة؟

إذا كان الوزن زائد أو إذا كانت الركبة مريضة عدا ذلك فأنه مفيد للمفاصل ولعل المشى أهمها وننصح المرأة إذا كانت تشكو من مفصل الركبة بإلا تبدأ بصعود السلم بالركبة التى تشكو منها.

١٨٣ ـ الرياضة مفيدة للسيدة البدينة؟

مفيد مع محاولة إنقاص الوزن ولا تجرى أثناء ممارسة الرياضة. مع حذاء وشراب مريح حتى لا يؤلم القدم أثناء المشى ولا تؤثر على أربطة الركبة.

١٨٤ ـ لماذا تشكو المرأة دائماً من رقبتها؟

السبب شغل التريكو، والكنفاه، والوسادة العالية كلها من أسباب ألام فقرات الرقبة وهنا من المهم إجراء تمرينات غير مجهدة لتقوية عضلات الرقبة.





١٨٥ ـ كيف تصاب السيدة بانزلاق غضروفى وهى بعيدة عن هواية حمل الأثقال؟

تنظيف السجادة فى شرفة المنزل من أهم أسباب الانزلاق الغضروفى وأضف إليها رحلة الحمل بلا رياضة مع الانحناء الخاطىء لالتقاط أشياء من الأرض وحمل طبق الغسيل الثقيل.

١٨٦ ـ ما هى أسباب الكسور فى المنزل؟

"الشراشيب" الخاصة بالسجاجيد ولاسيما الشراشيب والعقد القديمة إنها تصطاد الكعب سواء الحذاء أو الشبشب وتكعبل صاحبها وتبدأ رحلة العلاج الطويلة وأقول لحواء احذرى السجاجيد المثنية فى البيت والشراشيب القديمة وأيضا الحمام المبتل بالماء والصابون.

١٨٧ ـ وما هو عرق النسا؟

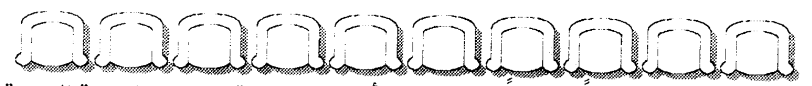
هو العصب المنسى ويدخل مع مجموعة أعصاب خارجة من قنوات الظهر تلتحم وتخلق هذا العصب الذى يغذى عضلات الساق وأى انزلاق غضروفى أو تضاغط فى فقرات الظهر ينتج عنه آلام بطول الساق مع "تنميل" فى الأطراف.

١٨٨ ـ لماذا تشكو المرأة من تنميل فى الأطراف الأصابع أحياناً؟

بسبب"عصر" الملابس ودعكها حيث يضغط غضروفى صغير على الوتر والعصب أسفل الأصبع فيحدث التهاب حول الوتر ومع الوقت يضيق ويخنق العصب.

١٨٩ ـ ومتى تظهر هذه الشكوى؟





فـى الثانية صباحاً خصوصاً قرب الفجر لأن اليد فى حالة ارتخاء والحركة الدموية تجعـل التنمـيل واضـحاً مـع راحـة الليل وهدوئه وتضطر المرأة لرفع يدها إلى أعلى وأثناء النهار لا تقوى على حمل فنجان القهوة.

١٩٠ ـ هل الكعب العالى يؤذى فقرات الظهر؟

بطبـيعة الأمـور الكعب العالى يجعل السيدة تميل بجسمها إلى الأمام وبدون رياضة سوف تظهر آلام متأخرة مع السن.

١٩١ ـ هل هناك قطع غيار لكسور المفاصل؟

قطـع الغـيار الصـناعية توافـرت لعـلاج أى كسـر فـى مفصـل أو ساعد أو الركبة أو الكاحل وحتى الأصابع وتؤدى مهمتها بصورة مرضية.

تكرار الحمل والولادة سبب حصوات المرارة

١٩٢ ـ زادت هذه الأيام حصوات المرارة والسبب؟

بالمقارنـة بالسـنوات الماضـية. فهـناك زحـام مـن المرضـى بسـبب الـتهاب المـرارة وحصـواتها وهـذا لا يرجع لأى سبب ولكن الظاهرة الواضحة هى تلك التكنولوجيا المـتقدمة التى كشفت فى هذه الفترة الحصوات التى تختبئ خلف الكبد وأصبح فى ثوان الكشف عن الحصوات بسهولة.

١٩٣ ـ لماذا يقولون أن المرأة معرضة أكثر من الرجل؟



المـرأة معرضـة أكـثر مـن غيرهـا لالـتهاب المرارة وأيضاً تكوين الحصوات وهى من حيـث عـدد الإصـابة ضـعف الرجل ولاسيما قبل الخمسين من العمر حيث ثبت أن هناك علاقة وطيدة بين تكوين الحصوات وهرمونات الأنوثة أما بعد سن النضج فى المرأة فإن نسبة الرجل والمرأة فى الإصابة تتساوى.

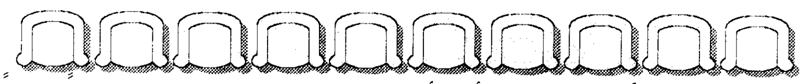
١٩٤ ـ ما علاقة الحمل بالحصوة؟

علاقـة وطـيدة بـين الحمـل وتكرار الحمل وحصوات المرارة حيث ثبت أن حصوات المـرارة تكـثر فـى الإنـاث مـتكررى الحمـل وكلما زادت مرات الحمل زادت نسبة تكوين حصوات المرارة وكل حمل بحصوة!

١٩٥ ـ لماذا؟

يقولـون أنـه فـى فترة الحمل يكون انقباض المرارة ضعيفاً وتتركز العصارة المرارية أكـثر من اللازم وهذا التركيز يؤدى إلى تكوين حصوات كوليسترولية لتكوين تكبر مـع الـزمن وتسبب المغص المرارى الذى لا يحتمل وعادة التهاب المرارة حاد ومزمن والحـاد هـو الـذى ينتج عنه حصوات مرارية وهذا يتسبب فى نسبة من ٥إلى ١٠٪ مـن الحـالات وهـناك عشـرات الأسـباب الـتى تصـيب المرأة بالا لتهاب الحاد مثل الـبكتريا الـتى تصل إلى المرارة عن طريق الكبد أو الدورة الدموية أو الليمفاوية وقد تـأتى مـن عصـارة البنكرياس وأحياناً يكون جدار المرارة سميكاً بسبب الالتهابات ممـا يسـاعد عـلى أقفـال الـباب الـذى يسـاعد على دخول أو خروج السائل المرارى ويسـبب مشـاكل وأحـياناً تفقـد قدرتهـا عـلى الانقباض لإفراز السائل المرارى عند الحاجـة. أمـا الـتهاب المـرارة المـزمن أعراضـه تشـبه التهاب المرارة الحاد ويشكو





المـريض من ألم فى الجانب الأيمن أعلى البطن ويشكو الانتفاخ ويشكو مغصاً مرارياً والـنوع الـثانى المـزمن فهـو يشـكو دائمـاً مـن اضـطرابات الهضـم ويشـكو الشـعور بالامتلاء والانتفاخ والحموضة وكراهية المواد الدهنية واضطراب المرارة.

١٩٦ ـ ما علاقة حزب شجرة الجميز بالحصوات؟

العلاقة وطيدة وحميمة وقوية لأن زيادة الوزن تكون الحصوات وقد أجريت أبحاث طبـية عديـدة بـين السـمان والـنحاف.. وتـأكد أن زائدى الوزن السمان أكثر إصابة بالحصوات المرارية من النحافة.. وذوى الوزن المعتدل.

١٩٧ ـ وما علاقة التخسيس بالحصوات؟

العلاقـة يـرجع سـببها إلى أن تخفـيض الـوزن إلى المعـدل ضرورى سواء فى حالات العلاج أو الوقاية خوفاً من حدوث حصوات المرارة ولكن طريقة تخفيض الوزن لابد وأن تكـون تحـت إشـراف طـبى حيـث أن التخفيض السريع فى الوزن خطر للغاية لأنه يساعد على تكوين الحصوات وسرعة تكوينها.

١٩٨ ـ وهل طريقة الأكل أم نوع الأكل هو السبب فى تكوين الحصوات؟

نـوع الأكل وطريقة الأكل من حيث النوع فهناك علاقة قوية بين بعض أنواع الطعام وتكويـن الحصـوات والاتـهـام موجـة إلى الذيـن يحبون الدهون وآكلى الأطعمة التى تحـتوى عـلى نسـبة عالـية من الكوليسترول.. مثل السمن البدى والصناعى والكبد والكـلاوى والقوانـص والكـوارع والمخ والحمـام والـبط والوز واللحم الضانى وصفار البيض والمكسرات والقائمة طويلة للأكلات المتلئة بالدهون والأكل يكون ببطء.

١٩٩ ـ يعترض بعض الناس على الحرمان من هذه الوجبات الشهية؟



أن هناك أطباق شهية كذلك وتمنع الحصوات مثل اللحم الأحمر الخالى من الدهون اللحم البتلو والسمك البلطى الصغير وسمك المكرونة. وصدور الفراخ الأرانب اللبن منزوع الدسم والجبن القريش وكل الفواكة ما عدا البطيخ والشمام وكل الخضروات ما عدا القرنبيط والكرنب والبصل والفلفل الأخضر والفجل والجرجير والكرات والفول والبازلاء واللب والفول السودانى والزبدة والقشدة والكريمة والمايونيز والشيكولاته والمحمرات والمقليات والمخللات والمستردة.

مع العلم بأن الأطعمة ذات الألياف قد تمنع تكوين حصوات المرارة.

٢٠٠ ـ هل يفضل زيت الذرة؟

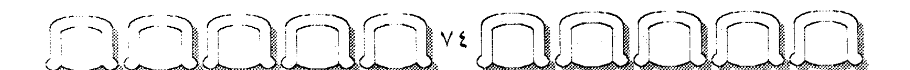
يفضل زيت الذرة.. أو الذبدة مع شرط عدم قدح الزيت أو الزبدة..! ويفضل دائماً الأكل الذى يحتوى على نسبة كبيرة من الألياف.

٢٠١ ـ ما علاقة الأمراض بالحصوات؟

هناك بعض الأمراض لها علاقة ببعض الأمراض الأخرى مثل تليف الكبد ومرض السكر والذين يعانون من ارتفاع فى نسبة دهنيات الدم.. والذين يشكو من زيادة الكوليسترول فى الدم.

٢٠٢ ـ كيف يشخص الطب حصوة المرارة؟

هناك عدة طرق تؤدى إلى تشخيص حصوات المرارة منها الأشعة بالصبغة عن طريق الفم أو الحقن بالوريد وكذلك الفحص بجهاز الموجات فوق الصوتية والأشعة المقطعية المحورية بالكومبيوتر (CT) على البطن وكذلك عمليات تصوير القنوات المرارية بواسطة المنظار ذى الألياف الضوئية عن طريق حقن الكبد من خلال الجلد





بصبغات معينة كل هذه الطرق تكشف عن الحصوات التى قد تكون شفافة يصعب تصويرها بالأشعة العادية.

٢٠٣ ـ هل تكشف الأشعة العادية عن كل الحصوات؟

بدون أستخدام صبغات فلاتكشف الأشعة العادية أكثر من ١٠٪ من الحالات فى حين ٩٠٪ من الحصوات المرارية لا تظهر بالأشعة العادية لهم استخدام الصبغات حتى يمكن تشخصها..

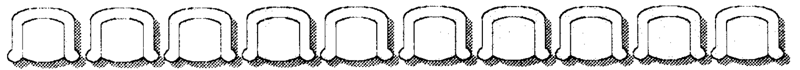
٢٠٤ ـ هل من مضعفات لحصوات المرارة؟

حصوات المرارة والقنوات المرارية تحدث التهابات حادة ومتكررة بالمرارة مع حدوث ألتهاب مزمن ينتج عنه ألام شديدة بالجانب الأيمن العلوى من البطن مع سوء الهضم وانتفاخ شديد وخاصة عند أكل الأطعمة التى تحتوى على نسبة عالية من الدهون كما قد يحدث انسداد القنوات المرارية وينتج عن ذلك صفراء انسدادية.

٢٠٥ ـ ما هى طرق علاج حصوات المرارة؟

علاج جراحى. وهو استئصال المرارة بالكامل بما يحتوى من حصوات. ولكن يوجد علاج آخر غير جراحى عن طريق الأدوية المذيبة للحصوات أو التذويب. وذلك بإدخال مواد مذيبة إلى المرارة بواسطة قسطرة معينه من خلال الجلد ومن الخارج بواسطة الموجات التصادمية عن طريق منظار تصوير لقنوات المرارية.. وأخيراً عن طريق الليزر الذى يدمر الحصوات تدميراً جيداً وهو يعتبر من أحدث طرق تفتيت أشعة الليزر عن طريق منظار رفيع جداً يسمى منظار الطفل يدخل من خلال منظار تصوير القنوات المرارية ويسمى المنظار الأم ويتم إدخال المنظار الطفل إلى القنوات





المرارية حتى مكان الحصوة وبواسطة قسطرة رفيعة من خلال المنظار الطفل الصغير توجه أشعة الليزر لتفتيت الحصوة.

٢٠٦ ـ هل الطرق غير جراحية تفيد فى علاج وتفتيت كل حصوات المرارة؟

هى مجدية فى حالات قليلة التى تكون فيها الحويصلة المرارية سليمة الجدار والانقباض كما أن الحصوات لابد وأن تكون من النوع غير المتكلس حتى يمكن استخدام الوسائل الأخرى غير الجراحية لتفتيتها أو لإذابتها.

٢٠٧ ـ هل هذا علاج نهائى للحصوات؟

هو علاج مؤقت لإنهاء انسداد القنوات المرارية والصفراء والانسدادية ولا بد من استئصال الحويصلة المرارية جراحياً إذا كانت غير سليمة أو بها التهاب مزمن.

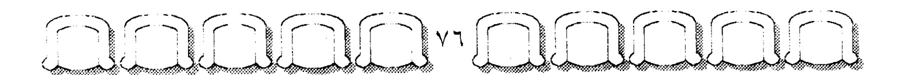
٢٠٨ ـ هل مرض السكر يمنع الجراحة؟

مرض السكر لا يمنع من إجراء الجراحة بشرط أن تكون نسبة السكر بالدم مضبوطة أى أقل من ٢٠٠ ملليجرام وهنا يجب على طبيب السكر أن يضبط الحالة قبل الجراحة أو التفتيت أو الليزر أو المنظار..

٢٠٩ ـ ماذا يحدث لى بعد استئصال المرارة؟

هل يستمر الهضم سليماً؟ لا تؤثر الجراحة نهائياً على الهضم حيث أن القنوات المرارية تقوم مقام عمل الحويصلة المرارية وغالباً ما تتحسن عملية الهضم بعد استئصال المرارة.

٢١٠ ـ ما هو نظام الأكل بعد ذلك؟





لا يوجد نظام أكل ولكن يفضل عدم الإكثار من تناول المواد الدهنية والأكلات السمينة في الشهور الأولى من بعد إجراء العملية وبعد ذلك يجب التحذير من أي أكل وتعود الأطباق الشهية واللذيذة إلى المائدة مرة أخرى إذا أردت.

٢١١ ـ هل يزيد الوزن بعد المرارة؟

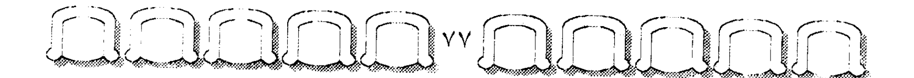
يعتقد البعض أنه بعد استئصال المرارة يزيد الوزن، وفي الحقيقة لا توجد علاقة مباشرة بين استئصال المرارة وزيادة الوزن.. ولكن قد يعاني المريض من انخفاض في الوزن قبل الجراحة نتيجة سوء الهضم وسوء التغذية والخوف من بعض الأطعمة التي تسبب له بعض المتاعب وتسبب له المغص والتهاب المرارة وبعد الاستئصال تتحسن ويهضم طبيعياً ويعود الوزن الطبيعي إلى معدل وقد يزيد في الوزن لأنه كان محروماً من الأطباق الممنوعة ويقبل على الأكل اللذيذ هذا هو السبب!

أسنان الحامل معرضة للسقوط لماذا وكيف نمنع تساقطها؟

٢١٢ ـ الحشو متى نستخدمه لحماية الأسنان؟

الحشو مادة صناعية. تعوض الجزء المفقود من الأسنان بعد إزالة منطقة التسوس وهي المنطقة التي تلفت بسبب إهمال نظافة الأسنان بعد تناول الطعام ولاسيما بعد العشاء حيث يظل الفم مغلقاً لمدة قد تزيد على الـ٨ساعات!

٢١٣ ـ ما هي أنواع الحشو؟



الحشو قد يكون من البالتين ومعادن أخرى مثل الفضة وسبائك أخرى لديها قدرة على التحميل والضغط وليس لها تفاعل كيميائى مع اللعاب والطعام والسوائل وأحياناً يكون الحشو من ذهب.

٢١٤ - هل يشوه الحشو جمال الأسنان ليحمى من التسوس؟

الاتجاه الحالى يهتم كثيراً بجمال الأسنان والمعدن الذى سوف يستخدم وهو من لون الأسنان وأحياناً يكون من سبائك البالتين وعموماً فأن الحشو تطور فنياً وجمالياً لجمال الأسنان.. ومن أساليب عديدة يمكن إذا اتبعناها أن تمنع تسوس الأسنان ولعل من أهمها تلك البديهة وهى نظافة وصحة الفم وتدميرات طبقة دالبلاك وهى خاصية الالتصاق بالأسنان وفى المنطقة الملاصقة للسنة مع اللثة وتسبب التسوس وأمراض اللثة وهى أخطر ما يدمر جمال وصحة الأسنان وأكثر من هذا أنها تسبب خلع الأسنان أو إصابتها.

٢١٥ - هل النظافة وغسل الأسنان مهم جداً؟

يكفى أن أقول أن ٩٠٪ من الحالات لا يحدث بها تسوس وأيضاً ٩٠٪ لا تصاب فيها اللثة بأى أمراض أو التهابات أن نظافة الفم من أية بقايا طعام هى خط الدفاع الأول والثانى والثالث.

٢١٦ - سمعت عن الجير.. ما هو؟

الجير هو رواسب اللعاب مع خلايا ميته من أنسجة الفم تذهب إلى جوار اللثة مع باقة من الميكروبات كل هذه الأشياء تتجمع فى الفم غير النظيف وتلتصق بالأسنان



وتـبدأ رحلة المتاعب عندما تؤثر على الأسنان واللثة ويظهر ذلك واضحاً مع نزيف الدم الهادئ الذى يظهر مع استخدام فرشاة الأسنان.

٢١٧ ـ ما هى علامات أمراض اللثة؟

الـتهاب اللثة شعور يعرفه كل إنسان عندما يضغط بكل شدة على أسنانه وجعاً وألماً مع الإدماء من بين الأسنان والأهم هى تلك الروائح الكريهة من الفم وعندما تتطور الحالة ويزداد الإهمال.. يشعر المصاب بأن أسنانه مُخلخة ويشعر بأن أسنانه تكاد تسـقط وجدار اللثة يبدو ملتهباً متورماً متقرحا والأسنان تكاد تكون معلقة وليست ثابتة فى جذورها!

٢١٨ ـ هل هذه الظاهرة مرتبطة بسن معينة؟

فـى أى عمـر يمكـن أن تحـدث ولا ترتـبط بسـن معيـنه أنها مسألة رعاية مستمرة دائمـة فـأن غابـت النظافة دخل المرض وترتع الميكروب فى الفم الخالى من الرعاية فالأسـنان عضـو مثل باقى أعضاء الجسم إذا أهمل رعايتها تداعت كل أعضاء الجسم لها بمتاعب وآلام وسوء هضم!

٢١٩ ـ من هم المرضى المعرضين لالتهابات اللثة؟

هـؤلاء المرضـى الذيـن يهملـون الـنظافة ولديهـم زيـادة ترسيب الجير فى الأسنان والتسـوس وخلخلة الأسنان أو من لديهم أسنان عديدة متشابكة تزيد عن حجم الفم مما يؤدى إلى تقهقر اللثة والتهاب النسيج الضام.



٢٢٠ ـ ماذا يفعل التسويس؟

يهدد طبقة الميناء وتتآكل طبقة ما تحت العاج وفى مثل هذه الأمور لا يصاحبها أى أعراض أو أى مظاهر فوق الأسنان وإن فسرها أطباء الأسنان بأنها البقع السوداء وهنا يجب أن يكون الإنقاذ سريعاً قبل أن تصل إلى طبقة العاج الغالية التى لا يعوضها شىء فى الدنيا وقبل أن تصل إلى العصب.. وفى هذه الحالة تبدأ رحلة الآلام.. وهنا نكون قد بلغنا مرحلة متقدمة.. مع أكل (الجلاس) وشرب الماء الثلج وفنجان الشاى وكوب الشربات أنها كلها أشياء مؤلمة!

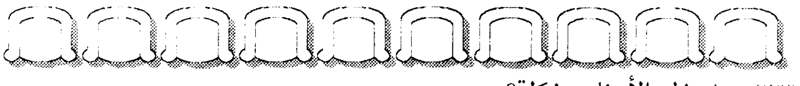
٢٢١ ـ كيف يتآكل العاج العالى المتين؟

يحدث التآكل.. الذى يشترك فيه عدة أنواع من الميكروبات معاً وغير معروف أيهما المسئول عن التآكل.. ويصفه العلماء بأنه ميكروب "الاستربتو كوكسى ميوتان" ومصدره الحلويات المخمرة فى الفم والتى تلتصق بجدار الميناء وتبدوا فى عملها كماء النار تآكل الطبق الغالية.

٢٢٢ ـ الكراملة واللادن فى الأطفال ماذا يفعلان؟

إن البداية الحقيقية لصحة الفم فى الأطفال بالتعود على فرشاة الأسنان والكشف الدورى على أسنانهم إن الكراملة والحلويات المرنة اللاصقة والشيكولاتة وقرقشة الملبس والتصاقه فى الأسنان واللادن الذى ينام الطفل وهو فى فمه بكميات السكر العديدة المخزنة تؤثر بشكل سيئ على أسنان الأطفال ونقول أن مرحلة أسنان الأطفال مرحلة مهمة. قبل أن نضطر إلى خلع الأسنان اللبنية.





٢٢٣ ـ هل خلع الأسنان مشكلة؟

أنها كارثة أن خلع الأسنان اللبنية يسمح بالفوضى فى الفم حيث تنمو الأسنان بصورة شبة عشوائية نتيجة عدم الترتيب معها وتجعل باقى الأسنان تخلق فراغات بحيث يتلاصق بعضها مع بعض فى الفك وتسمح باختباء الطعام فيها وتفسد باقى الأسنان وجمالها ويلتوى السطح الخارجى وندخل فى دوائر الخلع وهنا الكارثة التى لا يود أى طبيب أن يدخل فى مراحلها.

٢٢٤ ـ وبماذا توصى؟

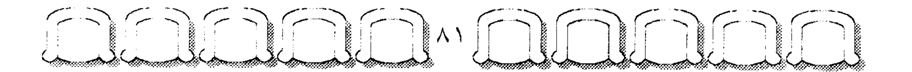
لا بد من استخدام فرشاة الأسنان الصحيحة السليمة بعد كل أكلة والكشف الدورى مرة كل سنة على الأقل وفى الأطفال لا ينبغى أن نهمل الأسنان اللبنية إنها لا تقل أهمية عن الأسنان الدائمة وهى لو تم خلعها لا تعوض.

٢٢٥ ـ لو افترضنا أن وجود سنة ضارة هل ينبغى خلعها؟

الطب الحديث تمكن من الوصول إلى علاج كل الأمراض فى طب الأسنان وتلافى المتاعب بعيداً تماماً عن خلع الأسنان ومهما كان الأمل ضعيفاً فأن الأسنان تعالج وقد توصل الطب الحديث إلى كل العلامات ولكن المشكلة الوحيدة هى خلخلة الأسنان وتساقطها أحياناً يكون علاجها ميئوس منه.

٢٢٦ ـ أليس هذا مرهقاً أن يتم استخدام فرشاة الأسنان بعد أكلة؟

ليس مرهقاً أن الأسنان الطبيعية أغلى من أى تعويض صناعى وينبغى أن يتم استخدام فرشاة الأسنان بعد قزقزة اللب فأى رواسب تسوس الأسنان وتحدث التهابات أن الرواسب والميكروبات تتكون خلال دقائق أما طبقة البلاك الضارة





فتتكون خلال ١٢ ساعة ولاسيما لو كان نوع الأكل من النوع اللاصق مثل الكراملة أو الأطعمة الغنية بالكاربوهيدرات.

٢٢٧ ـ هل هناك طعام يحمى الأسنان؟

طبعاً الألياف مهمة أما اللحوم تدخل نسائرها بين الأسنان ومضرة بالأسنان ولا يدفعها اللعاب ويزيحها إلى الجهاز الهضمى والخمور تؤثر على اللثة وتؤدى إلى تأكلها.. الأكلات الحمضية خطر الليمونادة والبرتقال تأثيرها على الأسنان وأى طعام يحتاج إلى مضغ بصورة جيدة مطلوب لأنه ينشط الدورة الدموية للثة والأنسجة الضامة والأطعمة الصلبة مص القصب اللادن البلدى أن الأسنان السليمة واللثة الصحية لا تأتى من الطعام اللين والعجائن والخبز الجاف أهم اللين. ويعد الضغط على الأسنان أثناء مضغ الطعام بمثابة تدريب صحى للأسنان والفك واللثة والجزر والخيار كلها مفيدة لدورة الفم الدموية.

٢٢٨ ـ هل الأسنان الصحيحة أحد مقومات الزواج؟

قد تكون فعلاً كذلك إن رائحة الفم الكريهة يرفضها كلا الطرفين والأسنان المريضة أحد مقومات المظهر وجمال الابتسامة مصدرها الأسنان الجميلة.. إن الضحك والكلام وحسن المظهر والاستقبال من مظاهر الأسنان الجميلة النظيفة الصحية.

٢٢٩ ـ أسنان الحامل معرضة للسقوط لماذا وكيف نمنع تساقطها؟

لابد وأن تكون تحت مظلة صحية لطب الأسنان وتعويضها الدائم بالكاليسوم لحماية أسنانها وعظام الجنين.. وغير صحيح أن كل مولود يخطف (سنة) من أسنان فم أمه إن سقوط أسنان الأم الحامل سببه الأول الإهمال.. وليس الحمل ولا





الـولادة.. وغـير صـحيح أن الجنين يسحب الكالسيوم من جسم أمه إن الله عز وجل يمـنح الأم والجـنين احتـياجاتـهما مـن الطعام العادى وإلا سقط أسنان الفقيرات من الطعـام العـادى.. وإلا سـقط أسنان الفقيرات من الأمهات اللائى ليس فى مقدورهن تعويض فترة الحمل بالأطباق الغنية بالكالسيوم.

٢٣٠ ـ هل جراحة الشفة تدخل فى دائرة تخصص الأسنان ؟

أن جـراح تجمـيل الأسـنان مسئول عن جراحات الشفة وأيضاً قرح اللسان وجراحة الفكـين وسـقف الحلـق المثقوب والشفة المقطوعة (الأرنبية).. إنها كلها تخصصات جـراح الوجـه كذلـك تشـققات اللسـان والأورام والالتهابات إن جمال الشفايف من حيـث إطالـتها أو تصغيرها وتجميلها وانسجامها مع الفك والوجه مهمة وتقابلها مـع الفكـين كذلـك عظـام الفـك وحجمهـا وعلاقـتها ببعضها والفك البارز والمفلطح وأنسجة الوجه الرخوة والخدود والشكل العام للوجه

٢٣١ ـ هل من نصيحة للأم لحماية أسنان الأسرة؟

أن مـا يشـاهد فـى العيادات الآن بسبب العجائن التى يلجأ أليها الأطفال والشباب لسـرولة الأكـل والـبلع تسـبب متاعـب كثيرة تجعلنا نقول أن هذا الجيل هو جيل طعـام العجـائن الليـنة بسـبب انتشـار محـلات الأطعمة السريعة وهو لا يستخدم أسـنانه بصـورة صـحية ولا يحـافظ علـيها.. وليتـنا نعـود إلى الطبيعة فى الأطعمة الصحية وأكل الخضروات والألياف.. حتى نحمى الجيل القادم.



الحمل ومرض السكر

٢٣٢ ـ ما الخلاف فى مرضى السكر إذا أصاب الأنثى؟

الخلاف عندما تحمل، وعندما يصيبها المرض للمرة الأولى أثناء الحمل فيجعل من فئة الإناث مجموعة ذات وضع خاص لا مثيل له فى الذكور.

٢٣٣ ـ متى يهاجم السكر البنات؟

يصيب أى عمر زمنى وإن أوضحنا أكثر فإن الإصابة تقع بين متوسطى العمر، أى تصاب بنت واحدة فى عمر الطفولة والشباب بينما يقابلها خمس إناث مصابات بالسكر للبالغات بعد السادسة والثلاثين.

٢٣٤ ـ وما الفرق بين الإصابتين؟

الطفلة أو الشابة تشكو بشكل مفاجئ من كثرة العطس والتبول وفقدان الوزن وفقدان النشاط بل وبعض الصغيرات يتبولن أثناء نومهن.

٢٣٥ ـ ولماذا؟

لأن السكر والملح يتسربان أولاً بأول من البول ولا ينتفع الجسم بالغذاء فيهبط الوزن ويظهر الأسيتون، وقد استهلك الجسم دهونه وأكلها وتصاب بعض الخلايا بالشيخوخة!

٢٣٦ ـ وما هو سكر البالغات؟

تكثر الشكوى من العطش والتبول والشعور بالجوع ولكن العرض المميز هو الهرش المهبلى.





٢٣٧ ـ هل يصيب الأنثى فى حالات أخرى؟

أثناء الحمل. والسكر والحمل يؤثران على بعضها.

٢٣٨ ـ ما هو سكر الحمل؟

يظهر فى الغالب فى الأسبوع الثانى عشر من الحمل. ويصيب ثلاث حوامل كل مئة حامل ومن هنا جاءت أهمية التحليل بصفة دورية حتى تكشف الحالة مبكراً بلا ظهور أعراض.

٢٣٩ ـ ما مدى خطورة سكر الحمل؟

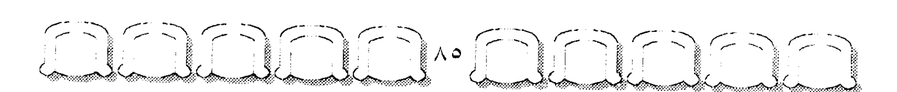
تكون الأم معرضة للإجهاض وتعانى من ارتفاع بالسكر وإذا كانت مريضة قديمة بالسكر فأن نسبة السكر تزيد أثناء الحمل.

٢٤٠ ـ وما هى الخطورة على الجنين؟

جنين الأم المصابة بالسكر عادة ما تكون ولادته قيصرية لأن جسم الجنين يتضخم ومن هنا يقينا الولادة تكون بفتح البطن وقد يموت الجنين فى رحم أمه.

٢٤١ ـ ماذا قدم العلم لحمل سها للأم والجنين؟

الولادة تكون على الأسبوع ٣٧ ، وتكون قيصرية وتمنع من الملح لمنع حدوث اسقاء حول الجنين وزيادة البروتين فى الطعام ومنح هرمونات للأنثى لتحسين دورة الجنين الدموية وفى الأسبوع الأخير تعطى الحامل عقاراً معيناً لاستكمال أنزيم فى رئة الجنين لمنع وفاته مع إعداد غرفة لإنعاش المولود وتغذية المولود فور الولادة وتفادى آية إصابة بالصفراء للطفل وتعالج الأم من السكر بتعاطى الأنسولين.



٢٤٢ ـ لماذا يتحفظ الأطباء أمام الحمل لمريضة السكر؟

لأنـه لـيس مسـتبعدا ولادة طفل مشوه وأكثر التشوهات نصيب المخ والعظام والقلب والكليتين ولاسيما إذا كانت الأم متقدمة فى العمر أو طال بها مرض السكر.

٢٤٣ ـ هل هذا التشوه نصيب كل مولود؟

إذا أهملـت الحـامل ضبط السكر طوال مدة الحمل ونسبته ٣٪ فقط! أى أنه بين كل مئة حامل مريضة بالسكر.. يولد ثلاث حالات مصابة بالتشوه.

٢٤٤ ـ وهل هناك علاج خاص؟

العلاج بالأنسولين، ولا علاج بالأقراص لمريضة السكر الحامل.

٢٤٥ ـ هل على مريضة السكر أن تتجنب الحمل؟

المريضة الشابة عليها أن تتمتع بحمل وإنجاب سليم بالشروط السابقة بضبط الحمل والسـكر فى الدم لمدة ثلاث شهور على الأقل وتستمر على هذا المنوال باستمرار أما المريضة التى أنجبت أو أجهضت عدة مرات وقد مضى على مرضها بالسكر أكثر من عشر سنوات فعليها أن تحمل بحساب إذا لم يكن لديها أبناء وأما غيرهما فعليهن أن يتجنبن الحمل لأنه يسبب ضغطاً على باقى أعضاء الجسم.

٢٤٦ ـ هل يختفى مرض السكر بعد الولادة؟

فـى أغلـب الأحـيان يعـود السكر إلى طبيعته فى الدم بعد الولادة ولكنه يظهر مرة أخرى مع كل حمل تال. وفى ٥٠٪ منهن يظهر بعد فترة زمنية تمتد من ٥ سنوات إلى عشر سنوات ليستمر مرفقاً للأنثى بقية العمر!!





٢٤٧ ـ هل تختلف وسيلة الحمل عند المريضة بالسكر عنها عند السليمة؟

إذا كانت الوسيلة من قبل الرجل فلا بأس ولا خوف أما إذا كانت الوسيلة من جانب الأنثى فيجب أن تختار بدقة بعد استشارة الطبيب.

٢٤٨ ـ هل تؤثر حبوب منع الحمل على المريض بالسكر؟

المريضة بالسكر التى تعتمد على حقنة الأنسولين اليومية تحتاج إلى جزء أكبر من الأنسولين عند تناول أقراص منع الحمل لأنها بما فيها من هرمون تقلل من مفعول الأنسولين ويجب ألا تستعمل المرأة هذه الحبوب أكثر من عامين بعدها يتولى أخصائى علاج السكر وتقييم تأثيرها على انضباط السكر أما المريضات اللائى مضى على مرضهن أكثر من عشر سنوات فإن هذه الحبوب تحمل خطر ارتفاع ضغط الدم مما يؤثر على شعيرات الدم بقاع العين والكليتين أما عند استخدام اللولب فيجب أن تأخذ المرأة حذرها لحدوث التهابات موضعية أو تقيحات قد تعرضها لمزيد من المتاعب!

٢٤٩ ـ هل هناك وسيلة آمنة لمريضة السكر؟

استخدام الدبلة مع دهنها بمستحضرات واقية هو أسلم طريقة لمنع حمل إذا استخدمت الدبلة بصورة جيدة ويبقى بعد ذلك اشتراك الزوج فى هذه المشكلة أى التدخل باستخدام الوسائل المعروفة!

٢٥٠ ـ هل تمثل الإصابة بمرض السكر عذراً كافياً للإجهاض؟

المرأة حديثة الإصابة بمرض السكر.. يكون تحملها أكثر من المريضة التى مضى على مرضها أكثر من ١٥ سنة مثلاً والحمل مطلوب ومرفوض التخلص منه طالما



التدخل العلاجى سليم بضبط السكر ويكون الإجهاض وجباً إذا أهمل علاج السكر حتى تتفادى موت الجنين أو تشوهاته كما أن الإجهاض يكون عذراً عند اشتداد ارتفاع ضغط الدم أو التسمم الكيتونى أو ظهور الزلال فى البول وكل هذه الأعراض تعنى تهديد لحياة الأم الأمر الذى يوجب الإجهاض وفوراً.

٢٥١ ـ لماذا القيصرية للحامل؟

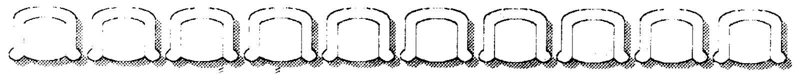
فى واقع الأمر الجراحة القيصرية آخر ما يلجأ إليه الطبيب المولد ما لم يكن هناك تكوينى يهدد حياة الأم أو الجنين مثلها مثل أى حامل.

٢٥٢ ـ وما علاج الحامل المريضة بالسكر؟

الحمل والسكر يؤثر كل فى الآخر حيث يرتفع السكر تدريجياً كلما طالت مدة الحمل وبالتالى تزداد كمية الأنسولين تدريجياً تنخفض كمية السكر فى الدم فجأة بعد الولادة فلا يعطى الأنسولين إلا بحذر بعد الوضع وهناك ١١ توصية لمن يسمح لها بالحمل وهى مريضة بالسكر:

- تحديد موعد أول يوم لآخر حيض ثم حساب موعد الولادة عند ٣٧ اسبوعاً عن طريق عملية قيصرية أو نترك طريق التوليد للأخصائى.
- نمنع الملح مع أقراص مدرات البول يوماً بعد يوم.
- تعطى الأنسولين حسب قرارات الطبيب.
- تعطى فيتامينات ومعادن وحديد.
- بروتين بمعدل ١,٥ جرام لكل كيلوا جرام من وزن المريض.
- تعطى هرمونات على هيئة أقراص لتحسين الدورة الدموية للجنين.





ـ الأسبوع الأخير بكل الولادة تعطى الحامل عقاراً معيناً لاستكمال إنزيم من رئة الجنين يمنع وفاته بسبب حدوث غشاء داخل الرئة.

ـ غرفة الإنعاش خاصة بالطفل بعد الولادة.

ـ تغذية الطفل فى أقرب وقت.

ـ الطبيب جاهز لإعطاء نقل دم للطفل أو تغيير دمه فى الحالات المصحوبة بصفراء مرتفعة.

ـ تكون على وعى باحتمال ولادة طفل بمتاعب فى المخ والعظام والقلب والكليتين إذا كانت الحامل متقدمة فى العمر أو طال بها مرض السكر أو أهملت ضبط السكر طوال مدة الحمل.

ـ الفشل الكلوى فى اللحمة والإجهاض فى الزبدة!

فى أحدث دراسة علمية أجراها فريق عمل من قسم الأدوية البيطرية بكلية الطب البيطرى جامعة القاهرة حول مدى تأثير الأدوية البيطرية التى يعالج بها الحيوانات والطيور على الإنسان ثبت أن وجود بقايا هذه الأدوية فى جسم الحيوانات أو الطيور قد يتسبب فى لإصابة الإنسان بأمراض السرطان أو الفشل الكلوى أو تشوهات الجنين والتسمم والاسهال ولكن كيف..؟

الدكتور عبد الخالق بكر حسن رئيس قسم الأدوية البيطرية بجامعة القاهرة يقول: أن الثورة الحيوانية عامة عبارة عن مجموعتين: الأولى تمثل الحيوانات مثل البقر، والجاموس، والثانية تمثل الطيور مثل الدواجن التسمين ودواجن البياض والبط والرومى. وتعطى لكل من المجموعتين أدوية بيطرية خاصة لعلاج كثير من الحالات



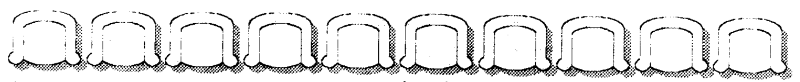
المرضية التى تهدد الثروة الحيوانية بالفناء مثل المضادات الحيوية وأدوية الرش لحماية الحيوانات والطيور من الحشرات الخارجية على جسمها.وتعطى هذه الأدوية وخاصة الرش بأحدث الطرق مثل الولايات المتحدة الأمريكية من خلال وضع الحيوان فى مغطس كبير به دواء الرش وهى طريقة فعالة لإبادة الحشرات.

أما الأدوية الأخرى فتكون على شكل أقراص وكبسولات وسوائل وبودرة عن طريق فم الحيوان وتعطى للدواجن عن طريق خلطها بالعليقة أو ماء الشرب وتستخدم هذه الأدوية لعلاج أمراض معوية والتخلص فى وجود أدوية أخرى تعطى لحيوانات والدواجن لزيادة النمو وخطورتها إنها تؤثر على بعض الهرمونات والأنسجة الموجودة فى الجسم كما تستخدم فى التسمين ومن أشهر الأمراض التى تصيب الدواجن مرض الكوكسيديا فهى تهددها بالفناء أو تقلل من إنتاجيتها.

وتشير دراسة أخرى أجرتها الباحثة المصرى زينب سليمان نشرتها مجلة DTW الألمانية إلى أن إعطاء المضاد الحيوى فى جرعة ٣٠٠ ملجم/كجم للدواجن السليمة أو المصابة عن طريق الفم أو الحقن الوريدى تكون سرعة الامتصاص متأثرة بالحالة المرضية وكذا تركيزه العلاجى حيث يصل فى مصل الدم بعد ١٥ دقيقة من تعاطيه ويستمر من ٢٠ إلى ٢٢ ساعة فى جسم الدجاجة مما أدى إلى علاج الدجاج من مرض السالمونيلا.

بداية الخطر على الإنسان: وعن كيفية تحول هذه الأدوية إلى أحد المسببات الرئيسية لإصابة الإنسان بأمراض عديدة.





ـ أجاب الدكتور عبد الخالق بكر أن الأدوية عندما يمتصها جسم الحيوان وتسير فى الدورة الدموية وتصل إلى الكبد وتحدث لها عملية تحول إلى صورة فعالة تفيد الجسم وتعالجه ثم تتم عملية إخراج الحيوانات بالصور الطبيعية والعادية مثل البول والعرق والبراز..

ـ ولكن تبدأ مرحلة الخطر من وجود بقايا من هذه الأدوية تخزن فى جسم الحيوان وتتكرر هذه العملية حيث تحدث ظاهرة التراكم للجرعات المتتالية. مما يؤدى إلى درجة السمية وتصبح ضارة وسامة وحينئذ تحدث الآثار الجانبية غير المرغوب فيها للإنسان عند ذبح هذه الحيوانات حيث تصيب العين والكلى والعظام وتسبب الإسهال والحالات العصبية وتؤثر على الأم الحامل وجنينها.

ولقد تم التعامل مع بعض هذه الأدوية الضارة بمنعها من التداول والاستعمال مثل "الفيورازليدون" الذى كان يستعمل كمضاد للبكتريا واتضح أنه يؤثر على خصوبة الرجل ويؤدى إلى تشوهات من الحيوانات المنوية كما يغير من التركيب النسيجى للخصيتين وأيضاً هناك "الكلورامفينيكول" الذى كان يعطى كمضاد حيوى، وقد ثبت أنه يسبب الأنيميا الحادة حيث تؤثر على كرات الدم الحمراء وتصيب جنين الأم الحامل بتشوهات خلقية عند تناولها لمنتجات هذه الحيوانات.

كما أن هناك الهرمونات مثل هرمون الاسترجين الصناعى (ستلبوستيرول) ويستخدم تسمين الدواجن لزيادة حجمها فإذا زادت عن النسبة المسموح بها فإنها تخزن فى الدهون الموجودة تحت جلد الطيور مما يؤدى عند تناولها الإصابة بالأورام السرطانية فى الصدر أو الفشل الكلوى، وأكد أنه بالإضافة إلى التحليل اللازمة



والفحوصات العلمية التى يقوم بها المرض بإجرائها يوجد تشخيص تاريخى للحالة المرضية المعروفة عادات المرض ونظامه فى الأكل والشرب لتحديد أسباب الحالة والتى يمكن أن يكون مرجعها الأدوية البيطرية.

ما الحل إذن؟ يقول الدكتور بكر:

لابد من الاحتراس عند استعمال المنتجات الحيوانية بحيث نضمن حصولها من الأماكن المضمونة وأن تكون فترة سماح بخروج الأدوية من جسم الحيوان أى تعطى فترة ما بين تعاطى الأدوية وبين ذبحاها أن يتخلص منها الحيوان والعودة إلى استعمال الأعشاب والنباتات الطبيعية كمصدر لتركيبات الدوائية بدلا من العناصر الكيميائية الدكتور إيهاب فايق أستاذ طب الأطفال قال:

أن الأدوية البيطرية تسب تشوهات جذينية وأضاف أن المرأة الحامل عند تناولها لأى من المنتجات الحيوانية أو الطيور التى تحتوى على النسبة المضادة من الأدوية البيطرية وخاصة فى فترة التبويض وتكوين أعضاء الجنين وأجهزته يمكن أن يؤثر عليه حيث يمتص الدواء فى جدار الرحم مما يؤدى إلى وفاة الجنين. نظراً لحساسية الجنين وطبيعته الرقيقة وهناك حالات يمكن أن تعيش ولكن تولد بتشوهات خلقية. ولعل من أكثر الأدوية ضرراً على الطفل والسيدة الحامل هى أدوية التسمين التى تعطى عمداً لدواجن وهى عادة ما تكون هرمونات من عائلة "الجسترون" حيث تؤدى مثلما حدث فى العام الماضى مع السيدة الحامل التى تناولت قطعة دجاج بها هرمونات زائدة عن النسبة المسموح بها مما أثرت على أجنة الإناث الموجودة فى رحمها وأدى إلى



ظهـور علامـات الذكـورة علـى هـذه الأجـنـة وبالـتالى حـدث خلـل فـى الجهـاز التناسلى للجنين ! !

ولذلـك لابد من الاهتمام بالأساليب الأخرى والكلام لا يزال لدكتور إيهاب فايق الـتى تساعد على زيادة حجم الدواجن بالطرق الصحية بعيداً عن الهرمونات والتركيبات الكيمائـية التى تدخل فى العلاج. وزيادة فى التأكد من هذه الحقائق أكد الدكتور شريف عمـر أستاذ الجراحة والأورام بجامعة القاهرة وزميل كلية الجراحين الأمريكية أنه منذ أربع سنوات شارك كمستشار للأورام السرطانية فى لجنة تكونت بوزارة الصحة البحث موضـوع إعطـاء جـرعات كـبيرة من الهرمونات للحيوانات والدواجن وخاصة حبوب منع الحمـل ومـدى تأثيرهـا الضـار على البشر باعتبارها الدواء المشترك بالنصيب الأكبر بين الحيوانات والطيور بغرض التسمين وزيادة حجمها.

وقد أسفرت نتائج الاجتماع عن خطورة هذه الهرمونات من حيث تركيز نسبتها العالية من الدهون الموجودة تحت الجلد الحيوانات والطيور مما يؤدى إلى إصابة الإنسان بـالأورام السـرطانية عـند تناولها. ويضيف الدكتور شريف بعداً آخر عن مخاطر تفاوت هـذه النسـبة مثلما يحدث عند زيادة نسبة المواد الحافظة فى الطعام عن القدر المسموح به فتصـبح ضـارة بمـا تحدثـه مـن تفاعلات تؤثر إلى حيوية الجسم وكيمائية ونها عن المواد الـتى بهـا النـتيرات والنيتريـت. وعمـا إذا كـان هـناك فرق بين الرجل والمرأة من نسبة الإصـابة أكـد أن نسـبة الضـرر تخـتلف مـن فـرد لآخر ومن جنس لآخر ومن عمر لآخر وحـول أسـلوب الوقاية يشير إلى أن هناك دوراً هاماً لوزارة الصحة وآخر على ربة البيت المصرية فعلى الوزارة الكشف والمراقبة على الأغذية، ثم يتم تحليلها لمنع الخطر منها.



أما دور ربة المنزل فيتمثل فى أتباعها الطرق الصحية المأمونة لطهى الطعام للتأكد من خلوه من أى تركيز عال للهرمونات. ومن أبسط الأمثلة: أنه يجب على المرأة أن تغلى (الفرخة) فى ماء ثم تتخلص من الناتج ثم تعيد وضعها مرة أخرى على النار حتى تنضج وتنزع جلدها بالطبقة الدهنية العالقة به عند الأكل وعلى الرغم من أن هذه العملية الصحية لطهى الطعام يمكن أن تفقده بعضاً من القيمة الغذائية إلا أن ذلك أقل خطراً من الإصابة بالأورام السرطانية.

والمبيدات الحشرية خطيرة أيضاً: وقد أتفق الدكتور عمرو محمود عبد الحكيم أستاذ جراحة المسالك البولية بكلية طب القصر العينى مع الدكتور عبد الخالق بكر والدكتور شريف عمر فى النتائج التى توصلا أليها من حيث مدى خطورة تأثير هذه الأدوية البيطرية وخاصة الهرمونات على الإنسان واحتمال إصابته بالفشل الكلوى ورأى الدكتور عمرو أن الأدوية البيطرية تنقسم إلى شقين أولهما الهرمونات التى تستخدم فى تسمين المواشى والدواجن مثل هرمون الإناث حيث ترتفع نسبته من اللحوم وإذا لم تراعى النسب المحفوظة وزادت عن المسموح بها أو استهلكت النسب المرتفعة على المدى الطويل والمتكرر فإن ذلك يمكن أن يؤدى إلى الفشل الكلوى ويشير فى شقه الثانى إلى خطورة المبيدات الحشرية للآفات الزراعية التى تصيب الأعشاب والنباتات التى تتغذى عليها الحيوانات وبالتالى تظهر نسبتها الضارة فى اللحوم ويمكن أن تؤدى أيضاً إلى الفشل الكلوى.

ويوصى الدكتور عمرو عبد الحكيم بضرورة الالتزام بالأصول المسموح بها عالمياً بالنسبة للأدوية علاج الحيوانات والطيور والمبيدات التى تخلص الأعشاب والنباتات من



الآفات الزراعية والتأكد من خلو اللحوم التى تصل للاستهلاك الآدمى الضارة عن طريق تدخل وزارة الصحة والمعامل البيطرية بالرقابة والتحليل.

الأمراض التى تسببها القطط والكلاب

أمراض القطط والكلاب منتشرة فى أوربا وقليلة فى البلاد العربية وأهم مرض يأتى من هذه الفصائل من الحيوانات هو مرض **Toxoplasmosis** ويلاحظ أن الأوروبيين لديهم مناعة ضد أمراض القطط والكلاب نظراً لأنها تعيش معهم معظم حياتهم، فلو أصيبت سيدة حامل بهذا المرض فليس بالضرورة أن يؤثر على حملها نظراً لأن لديها مناعة. ولكن الخطورة تأتى عندما لا يتمتع الشخص بالمناعة وهذا المرض يسبب الإجهاض كما يسبب تشوهات خلقية حادة تؤثر على النمو الطبيعى والمتكامل للجنين، أو قد يسبب موت الجنين فى الرحم أو يسبب الولادة السابقة للأوان أو حتى وفاة الطفل بعد الولادة. والقط المنزلى يشكل فى بعض الأحيان مشاكل صحية كثيرة تسببها للإنسان حيث أنها تنقل مرض التوكسوبلازما وهو يسبب الإجهاض للسيدات الحوامل، كما أنها تنقل مرض القراع للإنسان وهو عبارة عن مساحات معدوم فيها الشعر واحمرار الجلد الموجود بالرأس بخاصة فضلا عن كثير من الطفيليات الخارجية التى تسبب للإنسان كثير من الأمراض والإزعاج النفسى والعصبى ولذا يجب على كل مرب للقطط أن يعرضها على الطبيب البيطرى حتى يتحاشى كثيراً من المشاكل التى تنتج عن عدم الرعاية الصحية السليمة والنظافة المستمرة للحيوان المنزلى. على أن كثيراً من الأطباء البيطريين المعالجين للحيوانات الصغيرة ينصحون باستخدام أطواق طاردة



للحشرات وأتباع برامج تغذية ونظافة وتعليمات صحية تقى الإنسان كثيراً من الأمراض والمشاكل التى يمكن أن تحدث نتيجة كسل أو إهمال تجاه الحيوان. وكذلك من أهم الأمراض التى يمكن أن تصيب القطط الصرع حيث يصاب القط بتشنجات فى عضلة الفك ويليها تشنجات فى باقى الجسم. ويوجد فى عيون القطط مادة فسفورية تعكس الضوء والقطط لها فائدة فى المنازل فهى تنظفها من الحشرات المنزلية والفئران حيث تأكلها والقطط تتغذى على السمك واللانشون والبلوبيف والبسطرمة واللبن واللحم أما القطط غير السيامية فيمكن تعويدها منذ الصغر على أن تأكل الخضر والأرز. وعن بداية تربية القطط فى المنازل نجدها أحياناً تستعمل أظافرها فى الفرش ولكنه بالتعود يمكن نهيها عن ذلك.

والقطط تعمل على تنظيف نفسها بنفسها ولكن يفضل أن ينظفها المربى بنفسه والقط لا يعرف السباحة وهو يخاف من الماء وموسم تزاوج القطط عادة فى فصل الربيع.

